



食育だより

令和3年11月30日刊行

今年も早いもので残すところあと1か月となり、寒さも厳しくなってきました。寒さや日頃の疲れで体調を崩しやすいので、体調管理を念入りにして、クリスマスや年末年始を楽しく過ごせるようにしましょう。

冬野菜を食べよう！

冬に旬を迎える食材には、身体を温める働きがあります。身体が温まると、血液循環が良くなり、免疫機能が高まるので、風邪の予防になります。冬野菜を積極的に食べ、寒い冬を乗り越えましょう。

《冬に美味しい野菜と、その栄養》

冬野菜は、寒さで凍らないように糖度を上げるため、甘さが増して美味しくなっています。



ごぼう…食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整えます。便秘解消に効果があります。

白菜…ビタミンCが含まれていて、風邪の予防に効果があります。また、カリウムも多く、高血圧の予防にも役立ちます。

大根…消化酵素が含まれていて、食べ物の消化を促進します。葉には、カルシウムが多く含まれているので、廃棄せずに食べるようにしましょう。

ほうれん草…ビタミンが豊富で、皮膚や粘膜、爪や髪の毛の再生を助けてくれます。

加熱をするとかさが減るのでたくさん食べることができます。おでんやシチューなどの煮込み料理や具だくさんの味噌汁などに冬野菜を使用し、心も身体も温めましょう。

《子どもの食事の様子》

今年度、コロナ禍における生活環境の変化により、子どもたちの「食べる力」が低下しているように感じました。その理由として、マスク生活による咀嚼力の低下や、黙食による食事指導の制限などが挙げられます。時間内に規定量を完食することが出来ず、残食が多くなってしまいう日が多ありました。そこで、改善するために以下の事に取り組みしました。

①食材の大きさの基準を変更

幼児スプーンに合わせた大きさから、乳児スプーンに合わせて小さく食材を切ることで、一口量が少なくなり、咀嚼にかかる時間が減りました。

②適温での提供

配膳の直前まで保温をし、温かい状態で提供することで、食の進みが早くなりました。

③年中児のワンプレート化

以前はお茶碗、汁椀、おかず皿の3種類の食器を使用していましたが、ご飯とおかずをワンプレートに配膳することで、食器の持ち替えをすることがなく、スムーズに食事をすることが出来るようになりました。

食事の提供方法を変えることで、時間内に規定量の完食が出来るようになり、残食も減りました。これからも、子どもたちの状態に合わせて、より良い食事の提供をしていきたいと思ひます。

『栄養きんぴら』

ごぼうをたくさん使用しているので、食物繊維を多く摂取することが出来ます。保育園では噛むメニューとしても提供しています。

材料(作りやすい分量)

- ・豚こま肉…100g
- ・人参…1/2本
- ・ごぼう…200g
- ・ピーマン…2個
- ・黒はんぺん…5枚
- ・糸こんにゃく…1袋
- ・ごま油…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 醤油…大さじ3
- ・いりごま…小さじ1

作り方

- ①人参、ごぼう、ピーマンは千切りにして、下茹でをする。黒はんぺんは短冊切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、①を全て入れ、よく炒める。
- ④●の調味料で味付けをし、いりごまをふりかけたら完成。

