

食育だより



1月 清心保育園

江島・飯田

まだまだ寒い日が続き、体調も崩しやすい月です。手洗い・うがいをしっかりと、日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。

正月は各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月で乱れてしまった生活リズムも早寝・早起きから少しずつリズムを整え、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



乾物は栄養が凝縮!

切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。胡瓜やハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

<切り干し大根のサラダ> 大人2人子ども2人分

切り干し大根 30g 戻して、食べやすい大きさに切り、茹でる。

胡瓜 60g せん切りにして、茹でる。

ハム 45g せん切り。

人参 45g せん切りにして、茹でる。

砂糖 25g

酢 30g

しょうゆ 15g

ごま油 3g

(作り方)

① 茹でた野菜の水気をしぼる。

② Aの調味料を混ぜ合わせ、①の野菜とハムを和える。