



* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



●調理上の配慮●

: 温かく食べられるように配膳する。

: 食べ物や、作る人(生産者、お母さん等)に感謝する心を育てる。

●家庭への連絡●

: 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、家庭でも実践してもらう。

: 食事の大切さを知らせる。

* なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間を決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

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。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



☆イワシのかば焼き☆

●材料

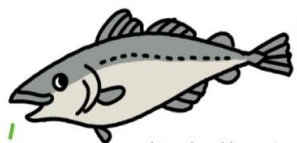
- イワシ・・・6尾
- 片栗粉・・・大さじ1 油・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2と1/2
- 三温糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・おおさじ1
- みりん・・・小さじ1

●作り方

- ①水、三温糖、しょうゆ、みりんをひと煮立ちさせる。
- ②別の鍋に油を熱しておく。
- ③イワシを開いて片栗粉をまぶし、カラッと揚げて油をきる。
- ④③を①にくぐらせる。

*調理ポイント

かば焼きは、イワシ以外の魚や肉にも応用できます。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい!
タラとミカン

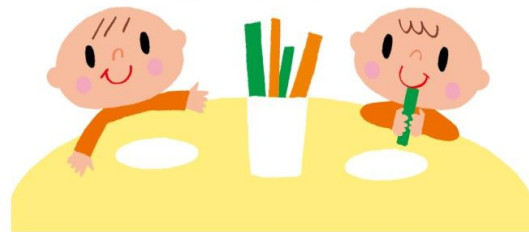


冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

給食 田中 千登世

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつのお例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼うどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど

