

給食だより(2月)

～お味噌は万能調味料～

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。ぜひご家庭でも食卓に登場させてみましょう。

～お味噌の種類～

- 米味噌** 大豆に米を原材料とした米麴を加えて作ったもの。
- 麦味噌** 大豆に麦を原材料として麦麴を加えて作ったもの。
- 豆味噌** 大豆に種麴を付け、豆麴を培養して作ったもの。主な原材料は大豆のみになります。
- 混合味噌** 異なる2種類以上の味噌を混合したもの。または、複数の麴を混合して作った味噌のこと。

春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。子どもたちがいち早く見つけて報告に来てくれます。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちはあまり好きではないようです。しかし、春の訪れを知らせてくれるフキノトウを、給食では「春の食べ物」として子どもたちに伝えたいと思っています。大きくなったときに春の思い出のひとつに残るよう、ぜひご家庭でも食卓に登場させてほしい食材です。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

楽しくたべる

* 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慮する
- ・冬野菜を献立に取り入れ寒さに負けない身体をつくる
- ・手洗いうがいを徹底し、感染症を予防する

(家庭への配慮)

- ・食事の大切さを知らせる。

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節が続きます。温かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。毎日の食事で栄養のある食べ物を食べて寒さを乗り切りましょう。

給食 堂込 恵莉

★咀嚼の大切さ★

食事をするとときに「噛む」ことで身体に嬉しいことがいっぱいあります。

- ①肥満予防 ②集中力・記憶力アップ ③虫歯予防 ④食べ物の消化・吸収アップ

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

食事前後は手をきれいに!

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

