1月

給食だより

餅の食べ方に注意！

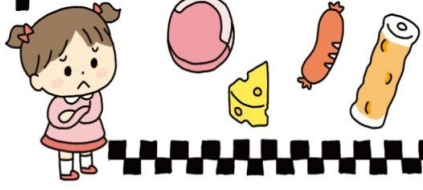
餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

❶小さめにちぎる　❷きな粉などをまぶして食べやすくする　❸切れ込みを入れて焼く　❹口に入れさせすぎない　❺食べているときに目を離さない

なぜ加工食品を控えるの？

加工食品とは、生鮮の農産物などの原料を加工して製造された食品のことです。ちくわやさつま揚げなどの水産練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工品、チーズなどの乳加工品、缶づめや冷凍食品もこの部類です。製造過程でほかの食品や調味料、添加物が加えられています。保存性を高めるため塩分濃度が高い場合もあります。健康に不適切なものが含まれていることもあるので、頻繁には使わないことをおすすめします。



食品添加物に気をつけて

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。

☆野菜のテリーヌ風☆

●材料

オクラ・・・４本
ヤングコーン・・・２本
ニンジン・・・１/８本
ハクサイ・・・１枚
塩・・・少々
粉寒天・・・２～３ｇ
だし・・１カップ
塩・・・少々
しょうゆ・・少々

●作り方

①オクラは塩で軽くもんでからゆでて小口切りにする。
②ヤングコーンは１ｃｍほどの小口切り
ニンジンは１ｃｍほどのさいのめ切り
ハクサイも２～３ｃｍほどに切る。
③②の野菜を薄い塩味で煮つめておく。
④粉寒天をだしで煮とかし、薄く味を調え粗熱をとる。
⑤型に野菜を彩り良く並べ、④を流し入れ、冷やし固める。

Let's Cooking

保育所給食カリキュラム

1月

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。

:手洗いうがいを徹底し、感染症を予防する。

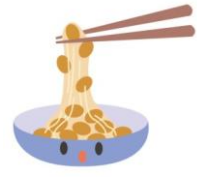
家庭への連絡

:「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。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。１月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

給食　田中　千登世



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ　ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける　発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど