1月



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。



ビタミン、ミネラルの多い 食材…緑黄色野菜や果物



発酵食品…納豆、味噌、ヨー グルトなど



☆松園焼き☆

●材料

●作り方

鶏ひき肉・・200g

人参・・1/8本 片栗粉・・大さじ3 長ネギ・・1/2本 味噌・・大さじ1と

高野豆腐・・1個 小さじ1 生姜・・・1かけ 砂糖・・大さじ1

ケシの実・・小さじ1と1/2

酒・・・小さじ2 油・・・大さじ2

子どもに与えるときの注意点

方に注意しておいしく食べましょう。

●小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやす くする 🔞切れ込みを入れて焼く 🙆口に入れさせす

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

ぎない 6食べているときに目を離さない





① 高野豆腐は水に漬け、戻して絞っておく。 ②人参、長ネギ、高野豆腐は、みじん切りに する。

③ボウルに、鶏ひき肉、みじん切りにした② の材料、生姜の絞り汁、卵、調味料を加え てよく混ぜ合わせる。

43を小判形に丸め、両面にケシの実を つけてフライパンに油をひいて焼く。

*調理のポイント

高野豆腐を使うことで、小判形に しっかりまとめやすくなり、食べ応えも あります。②ではフードカッターを使用 しても良いでしょう。



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膳する。
- :手洗いうがいを徹底し、感染症を予防する。
- :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。

*あけましておめでとうございます。 今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事 を心をこめて作っていきたいと思います。 ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えて くださいね。

給食 田中 千登世

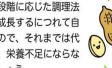
幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食 とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、 スプーンやフォークといった食器・食具を使 う技術が身につきます。また、食べ物も形や 味にさまざまな変化がつくため、食べること への意欲をより育むことができます。離乳食 の完了期を迎えたら、子どものようすを見な がら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょう。 「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し 前の段階にまた戻ればよいのです。





食物アレルギーは、検査で数値が高くて もその食べ物を食べて症状が出なけれ ば、食べ続けても大丈夫であると考えら れ始めています。けれども、離乳食につ いては医師と相談しながら進めることが 重要です。そして、なるべく米や野菜と いった日本人の体質に合った食品を使用 し、子どもの成長の段階に応じた調理法 を心がけましょう。成長するにつれて自 然と治ることも多いので、それまでは代 替食を用意するなど、栄養不足にならな いように気をつけましょう。





-





