

給食だより 2月

杉戸みちのこ保育園

平成30年1月31日

寒さが一段と増し、外に出るの嫌になってしまいますね。しかし、子どもに寒さは関係ないのでしょうか。園庭では子ども達が走り回っていて、園の中まで元気な声が聞こえてきます。大人も子どもも寒さに負けないように、ごはんをモリモリ食べて、体を温めましょう。

好き嫌いをなくそう



嫌いな食べ物があると、食べられる食品の種類が減り、栄養が偏ります。不足している栄養素を別の食品で補えると良いのですが、少ない種類の中から選ぶことは難しく、体の成長に影響を及ぼします。

好みの味・苦手な味

甘味や旨味、なめらかで咀嚼しやすいものを好み、酸味、苦味、辛味など、刺激の強い味が苦手です。また、刺激の強いにおいや、噛みにくく飲み込みにくいものも苦手です。



好き嫌いをなくすポイント

- 1) 基本的な味から慣れさせる。(甘味、旨味)
- 2) 香り、においに少しずつ慣れさせる。
- 3) 咀嚼しやすく口当たりがよくなるように調理する。

◎大人も好き嫌いをしない！

作り手の方が苦手な食材は、なかなか食卓には上がらないものです。すると子どもの食べる機会が失われてしまいます。また、大人が残していると、残していい物だと思い、食べなくなってしまいます。



◎「食べたい」気持ちを育てる！

一緒に食べて「おいしいね」と声掛けをし、楽しく食べましょう。食べなくても無理強いはいないようにします。

◎一緒に料理（お手伝い）をする！

自分で作ったものは食べたくなります。園でも、きのこご飯でおにぎり作りをただけで、きのこの苦手な子がべろりと食べていました。



子どもにとっては食べたことがない目新しい物がほとんどです。新しい食材を受け入れるには慣れることが必要です。そのためにも、色々な味を経験し、好きなものだけで満腹感を与えないようにしましょう。

～今月の給食レシピ～

高野豆腐のから揚げ

(高野豆腐 1枚分)

高野豆腐	1枚
だし汁	大1
酒	小2
しょうゆ	大1
生姜	少々
にんにく	少々
片栗粉	大2
揚げ油	適量

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、絞った水が透明になるまでよく洗う。
- ② だし汁に生姜とにんにくのしぼり汁、酒、しょうゆを入れて合わせる。
- ③ ①を一口大に切って②の中に漬ける。
- ④ ③に片栗粉をまぶして熱した油で揚げる。

高野豆腐が苦手な子が多いのですが、唐揚げにするとパクパク食べ、残菜がとても少ないです。中にはお肉と勘違いしている子もいます😊

★2月の食育活動★

らいおん組さんが節分集会の日に、鬼ののり巻きを作ります。皆それぞれ、どんな顔になるのか楽しみです。



豆まきにつかう、福豆(大豆)のお話



「畑の肉」ともいわれるほどたくさんのたんぱく質を含みます。大豆たんぱくには、コレステロールを下げる働きや食後の中性脂肪上昇を抑える働きがあるといわれています。大豆が原料になっている食材は、納豆・豆腐・厚揚げ・油揚げ・豆乳・おから・湯葉・きな粉などがあります。調味料にも、しょうゆや味噌があります。普段の食事に大豆製品をとり入れてみましょう。