



# 1月食育だより

## 好き嫌いなくなんでも食べましょう！！

### なんでも食べられることが大切な理由

- \* 生命を守るために大切です！  
生きるための栄養素を摂取できる可能性が増えます。
- \* 楽しい暮らしのために大切です！  
食事を通して人とコミュニケーションをはかる場面は多いです。楽しい食事の共有は人間関係を円滑にします。

### 食べられないと・・・

- \* 残すことに罪悪感をもったり、ほかの人の目が気になって会食を楽しめなかったりします。
- \* 食べられないものが多いと、栄養が不足する可能性が高くなり、体調を崩す原因となります。

### 発達段階に合った偏食対策を！！

まずは、保護者の方が食事と健康とのかかわりを知り、バランスのとれた食事づくりに心がけ、**保護者の方が何でも好き嫌いなく食べる**ことが大切です！！

\* 味付けは薄味で！！子どもの発達に合わせていろいろな食品や料理に慣れるようにしましょう。また、食事は家族そろって楽しい雰囲気でも食べることが大切です。

#### ～離乳期の対策～

\* 離乳が進む8～9カ月ごろ、使用する食品や調理方法が多くなると、嫌いなものは舌で拒否をします。これは、初めて食べるものへの警戒心の現れでもあります。一度食べないからといって嫌いなものと決めつけしないで、調理方法や味付けを変えて何度か試してみましょう。優しい言葉がけをしてあげることも大切ですよ。

#### ～幼児期の対策～

\* 2～3歳になると、好き嫌いをはっきり言うようになり拒否する態度を示します。これは、自己主張や自我の表れで、心の発達の一つの段階です。この時期に子どもの言いなりになると偏食が固着すると言われていますが、嫌いな食べ物を強制することは逆効果です。嫌いな食品を遠ざけてしまわず、いろいろな調理法でつくった料理を食卓に並べ、食べる機会を多くするように心がけましょう。食べられた時には、いっしょに喜んであげることで、食べる意欲にもつながりますよ！

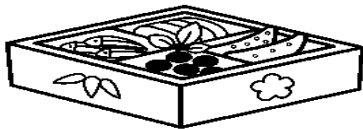
\* 苦みのある野菜は、塩もみや下ゆですることで苦みが緩和されます。また、細かく刻んでカレーやハンバーグなどにいれるなどの工夫で食べやすくなりますよ！！



## おせち料理について

お正月是一年の中でも年神様を迎えるとても大切な「節」の日なので、お供えする料理を「節供料理」（せつくりょうり）というようになり、それが縮まって「おせち」というようになりました。

華やかなお祝いの料理として、また、年始の保存食としても欠かせないのが、お正月のおせち料理です。おせちにはそれぞれ意味があります。例えば、黒豆は「1年中まめに働けますように」、数の子・だて巻きは「子孫繁栄を願って」、田作りは「豊作を願って」、きんとんは「豊かな生活を願って」、紅白なますは「お祝いの水引をかたどって」など、昔の人は、豊作や家内安全、子孫繁栄の願いを新年の料理に込めました。おせち料理が手軽に購入できるようになった現在も、思いは変わらないものです。



## ～1月15日は小正月～

1月15日を「小正月」といいます。年神さまをお迎えする大正月（お正月）に対して、小正月は農業の豊作や家族の無病息災を願うなど、暮らしに密着しているのが特徴です。

この日は、豊作を祈る紅白の飾り「もち花」の飾りつけや年神さまを送る「左義長」（どんど焼き）を行い五穀豊穡を願います。

### 小正月の行事食

小豆粥を食べます。小豆の赤は、邪気払いの効果があるとされています。小豆を粥に入れ、無病息災・邪気払いを祈って食べる風習があります。「望粥」ともいい、もちを入れて食べることもあります。

## 今月のチャイルドクッキング

白組：16日（火）：冬野菜の味噌汁

包丁で野菜を切ることが上手になってきている白組さん！今回は冬野菜（大根、人参など）を包丁でちょう切りにします。お楽しみに！

緑組：19日（金）：切干大根づくり

大根をピーラーで薄切りにしていきます。薄切りにした大根は1週間干します！！できた切干大根は、給食で美味しくいただきます。お楽しみに！！

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。

## 今月の日本の郷土料理について

～青森県～「ねりこみ」

ねりこみは、弘前禅林（ひろさきぜんりん）三十三か寺の和尚が、経を唱えながら集めた野菜をもとに、「くず寄せ」にして作った料理が始まりと言われています。津軽では、このくず汁をおいしくするために砂糖を多く使うのが特徴です。くず粉を回してねりこんだ料理方法から「ねりこみ」の名がついたそうです。

精進料理や田植え時の食事、来客時など人が集まる時に作られます。季節にもよりますが、栗を入れたものや、キラキラする鮭の卵を入れた豪華なものも作られるようです。保育園では19日の食育の日に提供します。お楽しみに。

## 七草がゆについて

1月7日は七草がゆを食べる日です。七草がゆの風習は、中国より伝わってきたものといわれています。古代中国では、7種類の野菜が入った吸い物などを食べて邪気を払い、1年間の無病息災を願う風習がありました。また、日本には年の初めに若菜を摘んで食べ、新しい生命をいただく「若菜摘み」という風習があり、「七草がゆ」に結びついたといわれています。

～春の七草言えるかな？～

“せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）”



## おうちでクッキング！ ～七草がゆ～

～材 料（4人分）～

- ★米…1合
- ★かつおだし…1ℓ
- ★塩…少々
- ★春の七草…適量
- ★お餅(なくてもOK)…1個

～作り方～

1. お米はといで1時間ほど水についたら、水をきっておきます。
2. 鍋に1のお米とかつおだしを入れ強火にかけ、沸騰したら弱火にします。
3. すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を食べやすい大きさに切って、2の鍋に入れます。
4. 米粒が表面に見えてくるまで30分～40分ほど弱火で煮ます。
5. すずな、すずしろ以外の七草は軽く塩ゆでし、水にさらします。
6. 5は水気を切って好みの大きさに刻みます。
7. お粥が炊けたら6を加え、軽く混ぜたらできあがり！

※出来上がる5分～10分前に刻んだお餅を入れてもおいしいです！

※お醤油で味を足すと子どもたちが食べやすい味になりますよ！

※春の七草はスーパーなどでパック売りしていますので、ぜひ作ってみてください！