



1月の食育だよ!

好き嫌いなく何でも食べましょう

なんでも食べられることが大切な理由

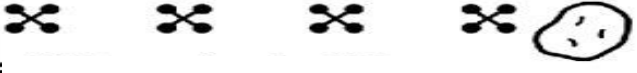
お子様に好き嫌いがありますか?好き嫌いがひどくなると「偏食」につながります。「偏食」をして、特定の食品を嫌って食べなかったり、あるいは限られた食品ばかりを好んで食べるなど、偏った食生活が習慣化すると生活習慣病など病気になりやすい傾向があるといわれています。将来、健康に過ごすためにも、子どもの頃からバランスよく何でも食べられるようにしたいですね。

好き嫌いの対処法(2~3歳)

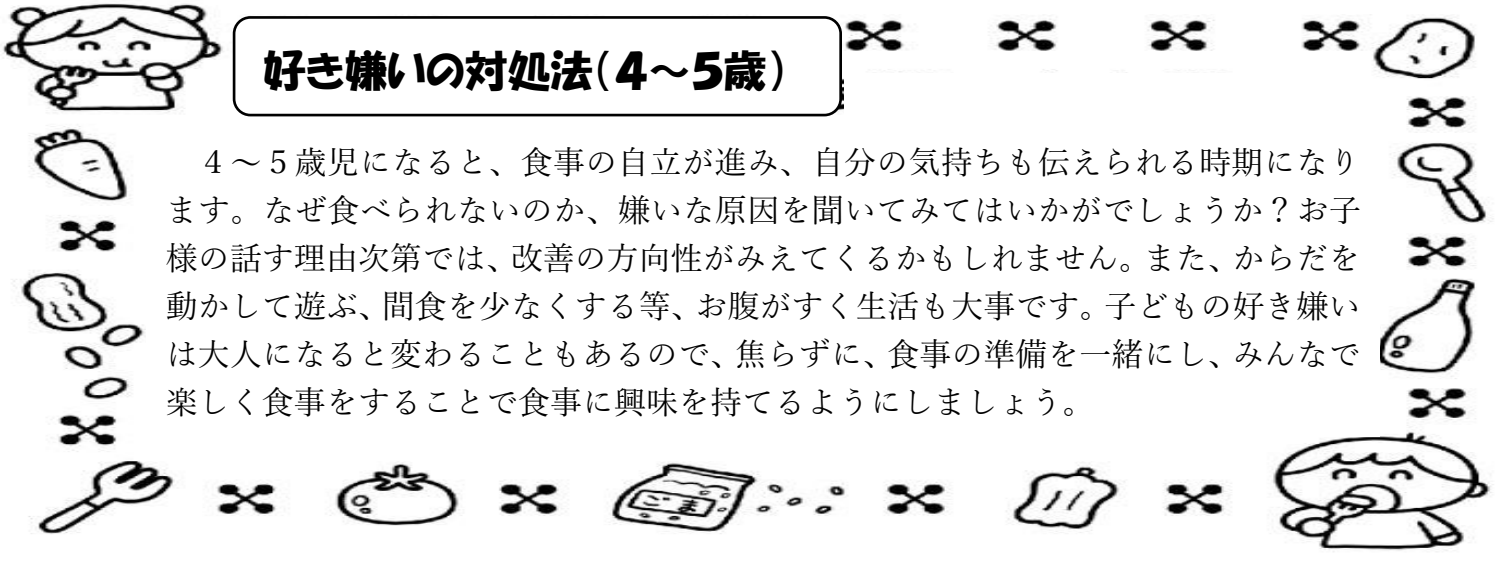


2歳頃になるとイヤイヤ期も重なり気分的に食べたくないということもあります。盛り付けを変えてみるだけでも食べてくれることもあります。また、歯が生えそろってくる時期ですが、噛む力はまだ未熟です。大人と同じ物は食べにくいかもしれません。『食べにくい』=『苦手』になることもあります。片栗粉を利用して口当たりよくしてみてはいかがですか?食事が楽しい経験になるように、嫌がる食材を無理に食べさせることはせず、量を減らして、一口でも食べれたらほめてあげましょう。

好き嫌いの対処法(4~5歳)



4~5歳児になると、食事の自立が進み、自分の気持ちも伝えられる時期になります。なぜ食べられないのか、嫌いな原因を聞いてみてはいかがでしょう?お子様の話す理由次第では、改善の方向性がみえてくるかもしれません。また、からだを動かして遊ぶ、間食を少なくする等、お腹がすく生活も大事です。子どもの好き嫌いは大人になると変わることもあるので、焦らずに、食事の準備を一緒にし、みんなで楽しく食事をする事で食事に興味を持てるようにしましょう。



お雑煮



元旦に、家々に新年の幸せをもたらすために、高い山から降りてくる年神様。年神様にお供えしたお餅や野菜を煮込んで食べたのがお雑煮の始まりだといわれています。

お雑煮は、地方によってお餅の形や味付けに特色があります。津山では、するめと昆布でだしを取り、しょうゆで味付けするのが一般的だそうです。具材は、はまぐりやぶり、かまぼこ、ほうれん草など、各家庭で工夫されているようです。ご家庭ではどんなお雑煮を食べていますか？それぞれの家庭の味を子どもたちにも伝えていきましょう。

春の七草

1月7日は中国の五節句の一つである「人日の節句」の日で季節の変わり目、節目の日です。七草は、早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べられます。また栄養的にも、お正月のごちそうの食べ過ぎで疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足がちなビタミンを補給することもできる行事食です。

保育園では、子どもたちの健康を祈りながら、7日のおやつで食べます。お楽しみに！



今月のチャイルドクッキング

14日(火)白組:魚のパン粉やき

11月に親子クッキングで、さばいたことのあるさばを使って作ります。自分でパン粉をつけてホットプレートで焼きます。上手にできるかな？

15日(水)こんにゃく作り

コンニャク芋からこんにゃくを作ります。できたこんにゃくは、後日給食で食べます。お楽しみに！

※三角巾・エプロン・マスクを持ってきましょう。

※爪は短く切ってきましょう。

日本各地の郷土料理

～岩手県：ぬっぺい汁～

「ぬっぺい汁」は、岩手県北部の岩手町で、昔、冠婚葬祭など人の集まる時に、精進料理の一つとして振舞われている郷土料理です。長いものをすりおろした様子がぬるっと、ぬっぺりとしていることから名づけられたと言われています。今では、寒い夜に体が温まる汁物として、幅広い年齢層に好まれています。

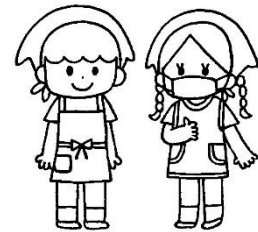
保育園では、20日に給食で食べます。お楽しみに！

チャイルドクッキングで作る「魚のパン粉焼き」を紹介します。

お家でも作ってみてくださいね。



魚のパン粉焼き



材料(幼児4人分)

- ・さば・・・200g (50g × 4切れ)
- ・マヨネーズ・ 15g
- ・にんにく・・・少々

- A {
- ・パン粉・・・ 16g
 - ・粉チーズ・・・ 20g
 - ・パセリ (乾燥)・・・適宜

作り方

- ①、すりおろしたにんにくとマヨネーズを混ぜ合わせ、さばにまぶしておく。
- ②、Aを混ぜ合わせておく。
- ③、ホットプレートを220℃に温めておく。
- ④、①の魚に②をまぶし、ホットプレートでひっくり返しながらか 15分～20分焼き、パン粉に焼き色がいたら出来上がり。