



1月の食育だより

好き嫌いなく何でも食べましょう

偏食とは

お子様に好き嫌いはありますか？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好んで食べたりする偏った食生活が習慣化すると、生活習慣病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なんでも食べられるようにしたいですね。

偏食の対処法(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。大人と同じ大きさや固い物は食べにくいくかもしれません。『食べにくい』=『苦手』になることもあります。食べ物の大きさを変えたり、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られたらほめてあげましょう。

偏食の対処法(4~5歳)

4~5歳児になると、箸を使って食べたり食事の自立が進み、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か？子ども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、外で遊んだり、間食を少なくする等、お腹がすく生活をしましょう。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ことで食事に興味を持てるようにしましょう。

おせち料理

おせち料理は、家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理です。おせち料理は「黒豆」=まめに元気に働くように、「たたきごぼう」=地に根をしっかりと張って育つため長生き等ほかにもいろんな意味が込められて作られています。ご家庭でも、新しい年の幸せを祈りながらお子様と一緒におせち料理を食べてみて下さいね。

鏡開き

神様にお供えしていた鏡餅を、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起が良くない言葉なので「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。開いたお餅は焼いたり、せんざいにして食べます。昔ながらの伝統行事を子ども達にも伝えていきましょう。

今月のチャイルドクッキング

～白組～15日(木)：こんにゃく作り

- こんにゃく芋から作ります。出来たこんにゃくは、次の日のおでんに使用します。

～緑組～8日(木)：切り干し大根作り

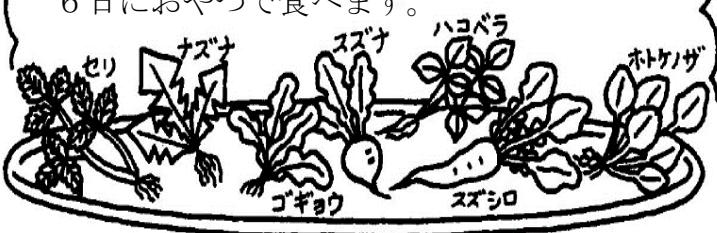
- 大根をピューラーでむいて、干しかごに数日干して作ります。大根の変化していく様子を観察します。

※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。

七草がゆ

お正月で疲れた胃を休め、一年の無病息災を願って食べる日本の伝統行事です。七草は早春に芽吹くことから、若芽の生命力をいただくことで邪気を払い、健康を祈願する意味が込められています。また、お正月で疲れた胃腸を整えてくれます。保育園では6日におやつで食べます。



栄養満点！切り干し大根！

乾物は食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物より高くなります。例えば、切り干し大根だと、骨や歯を強くするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にもなるといわれています。保育園の給食では、煮物のほかサラダや味噌汁に使用します。大根が旬を迎えるこの時期、切り干し大根を作つて料理してみてはいかがですか？

日本各地の郷土料理

～青森県：タラのじゃっぱ汁～

津軽地方の正月はタラが欠かせない「年取り魚」だそうです。昔はタラを丸ごと買い、頭、骨、内臓など野菜と一緒に煮込んで作り、冷え切ったからだを温めていたそうです。津軽地方の方言で「じゃっぱ」は捨てるものという意味で、名前の由来となっています。保育園では、19日の郷土料理の日に給食で食べます。お楽しみに。

今月は、魚料理を紹介します。

お家でも作ってみてくださいね。



タラのゆずみそ焼き

材料(子ども4人分)

・タラ	160 g	・酒	小さじ 1
・ゆず (果皮)	少々	・みりん	小さじ 1
・ゆず (果汁)	半分	・砂糖	小さじ 1/2
		・味噌	小さじ 1
		・醤油	小さじ 1弱

作り方

1. ゆずの皮をすりおろし、果汁は絞っておく。
2. ☆の調味料と 1 を混ぜ合わせる。
3. オーブンを 200℃に温めておく。
4. 天板にタラを並べ 2 を塗る。
5. 3 に 4 を入れて 12 分～15 分焼いて出来上がり。

※味噌は焦げやすいので、時間と温度は調節をしてください。

※魚はタラのほかに、冬が旬のサケやブリでも作れます。

