

給食だより

ちどり保育所 令和5年2月28日発行

食育の日

今月の食育の日は「何が入っているかなクイズ」をしました。「牛肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ルウを使って作る料理は何?」「にんじん・きゅうり・さきいか・マヨネーズを使ってできるサラダは何サラダ!」などと給食の人気メニューを出しながら、どんな食材が入っているのか入っているのか考えてみました。カレーに使うもので「これはなんだと思う?」と【茶色く四角いもの】を指差して聞くと、「チョコー!」と口を揃えて答えていました。(この日はバレンタインだったからかな・・・?) HPにて紹介していますので、そちらもご覧ください。



就学に向けて

10日(金)の給食で【ノドグロの煮付け】を提供し、丸々1匹の魚を食べる練習をしました。いつも食べている切り身とは違って頭もあれば骨もあるので最初はどのように食べるか悩んでいましたが、身の取り方を伝えると徐々にコツを掴み、上手に食べていました。「自分で骨が出せたよ」と自信が持てた子や「また食べたいな」と言ってくれる子もいました。HPにて動画がありますのでご覧ください。



節分メニューの紹介

☆恵方巻き
☆大豆サラダ
☆いわしのつみれ汁
☆みかん
☆鬼さんカステラ(おやつ)

いつもは食べやすい大きさに切っていますが今年は太巻きのように切らずに提供しました。各クラス南南東を向きながら静かに、そして大きな口でガブッと食べていました。HPにて食べている様子を紹介していますので是非ご覧ください。



塩分の過剰摂取にご注意を

子どもは成長するにつれて、だんだんと食べられる食材の種類が増え、いろいろな味付けをすることができるようになります。大人用の食事から取り分けができるようになりますし、外食でも子ども用のメニューが食べられるようになるためお出かけも楽になりますよね。しかし、そのような場面では子どもの塩分の取り過ぎに注意が必要です。外食や大人の食事は乳幼児にとっては塩分量が高いことを知っておきましょう。塩分の取り過ぎは生活習慣病にもつながります。適切な塩分量を知り、毎日の食事で気を付けるようにしましょう。厚生労働省による、乳幼児の塩分食事摂取基準は以下の通りです。年齢によって異なるので、成長に合わせてチェックしておきましょう。

- 生後6か月～11か月：1.5g/日
- 1歳～2歳：3.0g 未満/日
- 3歳～5歳：3.5g 未満/日

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



大豆の栄養

豆まきには大豆を使いますが、その大豆に含まれる栄養素についてご存知ですか?大豆は『畑の肉』と言われるほど、身体をつくる栄養素であるタンパク質が豊富です。その他にも脂質・糖質・ビタミンB1・ビタミンE・葉酸・カリウム・マグネシウム・カルシウム・鉄など様々な栄養素は豊富に含まれています。そのため、大豆は人間にとって良質なタンパク源です。タンパク質が不足すると、既に体内にあるタンパク質が分解されるため、体力が落ちてしまいます。適度なタンパク質の摂取は健康維持に欠かせないものです。タンパク質は大豆だけでなく肉や卵など様々な食材にも含まれているので、好き嫌いをせずバランス良く摂取しましょう。

大豆を使ったレシピの紹介

～大豆サラダ～

《材料》子ども3人分
大豆(水煮)…大さじ2杯
☆じゃがいも…1/2個(50g程度)
☆きゅうり…1/3本
☆にんじん…1/4本
コーン缶…大さじ1杯
☆ベビーチーズ1個
マヨネーズ…大さじ2

《作り方》
①☆の食材を1cm角に切る
(きゅうりは塩もみ後水気を切る
じゃがいも・にんじんは
柔らかくなるまで加熱する)
②水気を切った大豆・コーン缶と①を混ぜ
マヨネーズを加えて和える

子どもたちに人気のメニューです

出世魚【ブリ】

出世魚として有名なブリは、成長するにつれて呼び名が変わります。島根県では【モジャコ→ツバス→ワカナ→ハマチ→メジ→マルゴ→ブリ】と呼び名が変わっていきます。寒い時期(12月～2月)に旬を迎えるブリ(寒ブリ)は様々な料理で楽しむことができ、日本海の荒波でもまれた浜田のブリは脂が乗って絶品です。

呼び名は地域により異なり100以上の呼び名があると
いわれているよ!



家にあるミモザがなかなか花がつかないな・・・と思っていたら先日ついに花が咲きました!2年越しです!もう少し温かくなると咲かないので春になるのが待ち遠しいです。山根

我が家の節分は鬼は来ず、豆は「鬼は外～」と豪快に撒き「福は内～」で室内の回収しやすい場所にそっと置くスタイルです。みなさんはどんな節分をされていますか? 中谷