



HAPPY NEW YEAR 2020



食育だより



実籾保育園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



七草粥



日本伝統の1月7日に食べる七草粥

七草がゆは離乳食にピッタリです。

最近では乾燥した物が売っており野菜嫌いやおかゆを食べ慣れてない子でも食べれるアレンジ料理をご紹介します。

～七草粥～

*卵を溶かしいれたり鶏肉を入れ鶏がらスープで味を変え「鶏クッパ風」にアレンジ!

～乾燥七草～

*ご飯とベーコンやコーンでチャーハン

*キャベツ・卵小麦粉と混ぜてお好み焼き

*ごま油でチヂミ風にしても美味しいですよ!

炒めたり焼いたり合いますよ!



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

