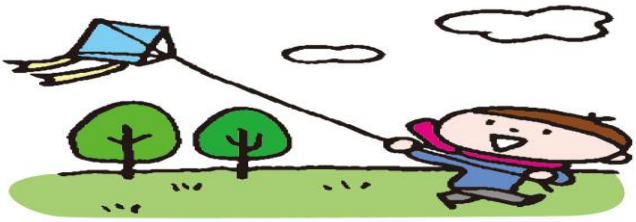
１月食育だより

実籾保育園

あけましておめでとうございます。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と整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて１日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



春の七草

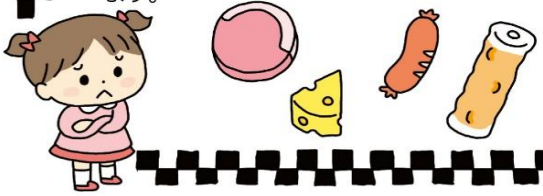
七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気で、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じること。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

なぜ加工食品を控えるの？

加工食品とは、生鮮の農産物などの原料を加工して製造された食品のことです。ちくわやさつま揚げなどの水産練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工品、チーズなどの乳加工品、缶づめや冷凍食品もこの部類です。製造過程でほかの食品や調味料、添加物が加えられています。保存性を高めるため塩分濃度が高い場合もあります。健康に不適切なものが含まれていることもあるので、頻繁には使わないことをおすすめします。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の声が何よりの励みです。