

食育だより

令和6年 冬号

しみず保育園

冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。また、風邪などの感染症が流行しやすくなりますので、室内の換気と加湿を心がけて冬を乗り切りましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



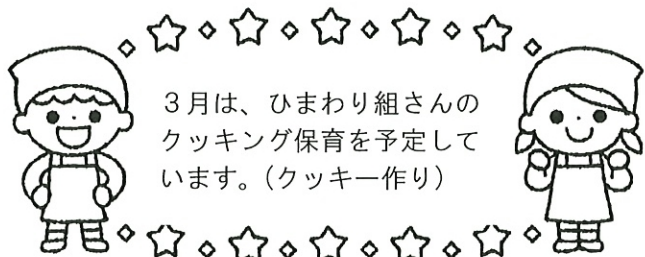
和風麻婆豆腐

【材料】

- 鶏ひき肉…60g ●絹ごし豆腐…1丁 ●万能ねぎ…少々
- しょうが…ひとかけ
- サラダ油 ●酒 ●砂糖 ●しょうゆ ●みそ
- かつおだし(顆粒) ●片栗粉 ●ごま油

【作り方】

- ①鍋にサラダ油を敷き、みじん切りにしたしょうがと鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ②肉の色が変わったら、食べやすい大きさに切った豆腐とひたひたの水を加える。
- ③煮立ったら、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、かつおだしで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後に、ごま油を回し入れ、細かく切った万能ねぎを散らす。



3月は、ひまわり組さんのクッキング保育を予定しています。(クッキー作り)

おうちで食育

みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事を取りながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事を取らずバラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとっても大切な時間です。

忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスのよい食事をとることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる

