



# 給食だより



平成30年1月号  
杉並区保健福祉部保育課

明けましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。

子ども達の元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。

ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷりと食べることができる優れた日本の食文化です。また、家族と一緒に食べることでよりおいしく感じることができます。バランスよい食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。

## 冬野菜がおいしい季節です！

### 白菜

味にクセがないので、様々な料理で楽しむことができます。

1/4カット・1/2カットの白菜で、芯のあたりが盛り上がっているものは鮮度が落ちているので、断面が平らなものを選んで！

ビタミンCが豊富なので、風邪予防や疲労回復に役立ちます。



### ブロッコリー

ビタミンCが非常に豊富。

風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。

### 大根

生の大根には消化酵素が多く、胃の消化・吸収を助けます。

葉の近く…甘いので、大根おろしやサラダに  
真ん中…おでんなどの煮物に  
先端…辛味が強いので、薬味などに



## 好き嫌いにバイバイ！ するためのヒント

### 食事は時間を決める

お腹をすかせて食事をしていますか？空腹は最高の調味料！  
おやつを食べ続けていたり、だらだら食いをしていると食欲がわかず、嫌いなものなどを残してしまいがちです。



### 食事の場を楽しいものに

楽しければ食もすすみますね。  
無理強いや小言は禁物。  
その場の雰囲気作りを忘れずに！

### 大人や友達と一緒に食事

1人より誰かと一緒に食べたほうが楽しいですし、食欲も増進します。  
園でも友達や先生と食べることを楽しんでいます。  
友達が食べているのを見て刺激されて嫌いなものが食べられることも。



### 少しでも食べられたら褒める

自信がつくと、食べる量が多くなってきます。  
園でも保育士の言葉がけに元気付けられて食べていますよ！

