



給食だより

平成31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お庭に広がります。

寒い季節にぴったりの食べ物の1つに、鍋物があります。鍋物は身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる、優れた日本の伝統料理です。また、誰か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。

バランスのよい食事を食べて、寒い冬を元気に過ごしたいですね。



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ぶと良いです。

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…甘みがあるので、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？ 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。空腹は最高の調味料です！



食事の場を楽しいものに

食事の時間が楽しいと、食も進みますね。無理強いはいないように、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を

1人より誰かと一緒に食べたほうが楽しいですね。そして、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。給食の時も、保育士の言葉がけに元気付けられて食べていますよ！

