



給食だより



令和3年1月号

杉並区保育課

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。
今年も、子ども達が食べ物に興味を持ち、楽しい給食の時間になるよう努めていきます。
よろしくお願いします。



栄養たっぷり冬野菜

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。すき焼き、水炊きをはじめ、鍋物がおいしい季節です。南瓜、玉葱、にら、長葱、生姜など身体の芯から温まる根菜類を鍋物に入れてみてはどうでしょうか。

子どもの好きなおでんやシチュー、ポトフでもいいですね。



大根

「大根食ったら葉っぱ干せ」大根の葉は捨ててしまいがちですが、ビタミン類やカルシウムが豊富なので、みそ汁の具にいかがですか。

「大根どきの医者いらず」大根の収穫時には健康になり、医者いらずという意味です。大根はおなかの調子を整え、消化をよくします。

苦手な野菜は！

「煮る」「炒める」「レンジにかけ」など加熱すると、野菜のかさが減るので摂れる量も増え、食物繊維も知らないうちにとれています。

星型や花型にするなど少し手を加えると、子ども達も楽しみになりますね。



ブロッコリー

ビタミンA・Cが豊富で風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。

白菜

白菜も風邪予防や疲労回復に役立つ栄養がたっぷりです。

気温や湿度が低くなるこの時期は、呼吸器粘膜が弱まり、ウィルスが繁殖しやすくなります。色々な具が入る鍋物は、栄養バランスもよいのでおすすめです。



食事が楽しみになるためのヒント

苦手な食べ物の理由は、うまく咀嚼出来なかったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦味を感じるなどが多いようです。

食べやすい味つけや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。食事の時間が待ち遠しくなるような生活リズムの工夫も必要です。



食事は時間を決める

お腹がすいてから食事をしていますか？だらだら食べ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。

食事の場を楽しい時間に

食事は本来、楽しくおいしいもの。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！

コロナ禍の中でも孤食は避ける

友達が食べていると刺激されて嫌いなものが食べられることも。ご家庭でも一人だけで食事をするとう心の元気もチャージされません。

少しでも食べられたら褒める

食べず嫌いとは好き嫌いとは異なります。まずは1つでも多くの食材にチャレンジする。自信がつくと、食べる量が増えてきます。言葉がけにより食べてようとする姿が見られるかもしれません。