

食育だより

山の手保育園

2016年冬号

明けましておめでとうございます

春の七草

七草がゆは、1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物です。お正月にごちそうを食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

今年も1月7日にみんなで七草がゆをいただきます。



野菜嫌いを克服！

子どもの野菜嫌いの理由のひとつは、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも食物の苦みや渋みを感じるからです。

苦手な野菜でも、好きな食材と合わせて調理をしたり、味付けを工夫してみることで、少しずつ慣れて克服していけるようになります。

おやつ役割とは？

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事では足りない栄養を補うための大切なものです。菓子類の食べ過ぎに気をつけて、カルシウムやビタミン、食物繊維などが摂れるいも類や乳製品、果物、おにぎりなどを選びましょう。

おやつは、子どもたちにとって楽しみの要素も強く、時間がある時には、子どもと一緒におやつ作りするのも、心の栄養につながります。

冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、緑黄食野菜の王様といえる食材です。

ゴマと和えれば、ビタミンEがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

おすすめレシピ☆ポパイ蒸しパン☆

【材料】10個分

蒸しパンミックス…250g

ほうれん草…100g

固形チーズ…100g

牛乳…150ml

*ホットケーキミックスでもOK

【作り方】

①ほうれん草はゆがいて水にさらし、よく絞って1cmくらいに切る。

②チーズをコロコロに切る。

③ミックス、ほうれん草、チーズと牛乳を混ぜ合わせる。

④カップに入れて、15分蒸す。