食育だより

令和5年1月号

寒い季節の 汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには具沢山にした汁物に片栗粉でとろみをつけると良いでしょう。他にも乾麺や白玉だんごを加えて煮たり、生姜やごま油を加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジもおすすめです。

ごはん食とパン食

ごはん食

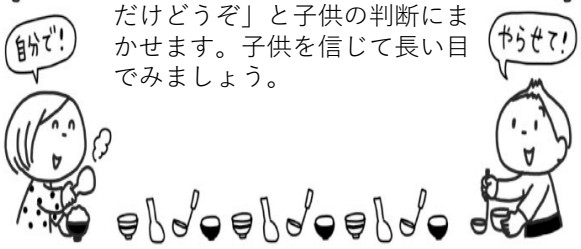
吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

子どもにとっての楽しい食事

子供にとって楽しい食事とは、食べさせられる、あるいは食べなければならない食事ではなく、自分で決めて食べることにあります。自分でごはんをよそう、おかずの盛り付けをする、おかわりは自分で選んでよそうなどです。苦手そうな青菜の料理は別皿に盛り付け、「食べられるだけどうぞ」と子供の判断にまかせます。子供を信じて長い目でみましょう。



乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

認定こども園　函館石川保育園

（株）今井メディカル給食