



# 食育だより

令和6年1月号

(作成者) 栄養士 野原正子

あけましておめでとうございます。  
年末年始のお休みは、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さが厳しく、体調も崩しやすい月です。早寝・早起き・バランスのよい食事でご過ごしたいものです。

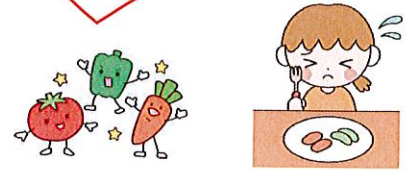
## ◆◆ 冬野菜をおいしく食べよう！ ◆◆

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります。★



	冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘みがさらに増すとされています。
	カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じ鉄分・葉酸・ビタミンA、Cが豊富です。
	貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
	消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高める働きがあるので、風邪を引きやすい方にお勧めです。
	カロテンとビタミンCが豊富です。抗酸化作用と解毒作用により、抗ガン作用が高いと注目されています。毎日少しずつでも食卓にのせるといいですね。
	辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

「野菜を食べてくれない！」  
… 悩みあれこれ …



### Q ①

園の給食は食べるのに、家では食べません。

#### A

園で食べているのなら、とりあえずOK！子どものがんばりを認めましょう。

「家だとイヤだといえて、食べなくてもすむ」という甘えがあるのは当然ですね。園だとほかの子もいます。食べないと恥ずかしいという感情もあって、がんばって食べているのかもしれない。まずは、その気持ちを認めましょう。園の給食は、どのように野菜を料理しているのかな？いつでも遠慮なく聞いてくださいね。

### Q ②

細かく刻めば苦手な野菜も食べますが、そのままでは食べさせる意味はありますか？

#### A

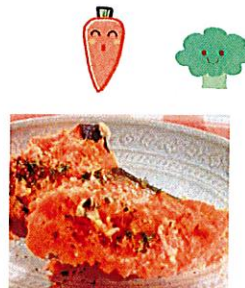
少しずつ大きく切っていく、素材そのものを味わうことを大切にしましょう。

人参嫌いな子どもが、人参を細かく刻んで混ぜ込んだハンバーグを食べられたとしても、それは人参嫌いを克服したことにはつながりません。「実はハンバーグには人参がはいっていたんだよ。」と伝えて「おいしく食べられた」「人参はおいしんだ」という成功体験につなげましょう。そのうえで、少しずつ大きく切った人参にもチャレンジし、そのものを味わうことを大切にしていきたいですね。

### 鮭のもみじ焼き（給食から）

【材料】（ご家庭で作りやすい分量にしています。）

- 鮭切り身・・・300～400g
- 塩・こしょう・酒・・・少々
- すりおろした人参・・・70g
- マヨネーズ・・・40g



#### 【作り方】

- ① 鮭は塩・こしょうをふり、酒も振りかけておく。
  - ② 人参はおろし金ですりおろす。マヨネーズをまぜる。
  - ③ アルミカップなどを利用して、魚を並べ、②を平らにのせ、オーブン180℃で15分位焼く。
- （アレンジ）細かく切ったブロッコリーもいれると野菜がふえますね。  
パン粉や粉チーズを振りかけて焼いてもおいしいです。  
白身魚でもOKです。