



寒さが厳しくなり風邪をひきやすい季節には、体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきこ類などが風邪予防に役立ちます。毎日子どもたちは給食をよく食べています。苦手な食べ物は色彩や盛り付けなどを工夫し、少しずつ食べ慣れていけるといいなと思います。

11月の食育 ～ホットケーキ実演～

11月の食育では子どもたちの前でホットケーキを焼きました。導入で絵本の『しろくまちゃんのほっとけーき』を読んでから焼く様子を見てもらいました。食べる以外にも調理工程を知ることがとても大切です。

子どもたちは良い香りがしてくると「まだかなまだかな～」と待ち遠しそうに形や色の変化を見ることができました。



12月の食育は「姿勢のお話」を予定しています。

今月の旬の食材

☆さば・ぶり・たら・おぎ・白菜・小松菜・ほうれん草・大根・かぶ・ごぼう・れんこん・さといも・みかん☆

- ・ぶり・・・うま味成分のタウリン（アミノ酸の一種）が多く含まれています。血中脂質のバランスを改善する、肝臓の働きを助けるなどの作用があるとされています。
- ・たら・・・世界中で好まれたくさん食べられている魚です。他の魚に比べて低脂肪で消化・吸収のよさに優れています。良質たんぱく質が豊富で丈夫な身体作りに役立ちます。
- ・白菜・・・冬の鍋料理に欠かせない食材の一つです。約95%も水分を含み低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる野菜です。淡泊な味は肉や魚の旨味を上手に吸収します。煮た白菜は体の余分な熱を冷ます作用をもち消化も良いので、風邪で熱が出た時に食べるのもおすすめです。

食事に集中しないとき

子どもはそばに気になる物があるとすぐに気をとられてしまうので、1つの事に集中するのが難しく食卓に座って食べる時も集中できるのは20分程度といわれています。食事をする時はテレビを消して、近くにおもちゃなどを置かないようにしましょう。気持ちの切り替えも大切ですので部屋を変えて食事をするのも良いでしょう。

食事嫌にならないためにも「まだ食べる？」と聞いて食べないようなら、「ごちそうさま」をして切り上げましょう。

冬至の話

冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれますが、野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を子どもたちに伝えていきましょう。

