



食育だより 12月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

旬の食材を食べよう！

旬の食材は他の時季と比べ、新鮮で栄養価も高い上に、安価でおいしいのが特徴です。ぜひご家庭でも、メニューに取り入れて、旬を楽しみましょう。

冬にかけての旬の食材

さつまいも、みかん、大根：食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれます。乾燥による肌荒れなどに効果のあるビタミンCも含んでいます。



ほうれん草、小松菜：鉄分、葉酸が豊富に含まれており、葉酸が鉄分の吸収を促進し、貧血や冷え症の予防に効果的です。塩茹でするとアクが抜けて食べやすくなります。



きのこ、れんこん、ごぼう：かみ応えのある食材は、歯やあごを丈夫にし、かむ力をアップします。食べやすい大きさに切り、よくかんで食べるよう促しましょう。



かぼちゃ、白菜：免疫力がアップし、風邪予防につながります。お味噌汁の具材にもピッタリです。



鮭：目や皮膚の健康を保ってくれます。身の色が鮮やかな紅色または白っぽいオレンジ色の鮭が美味しくおすすめです。



ぶり：ビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収を促進させ、骨や歯を丈夫にします。煮ても焼いてもお鍋でもおいしく食べられる冬を代表するお魚です。



ぶりの煮付け



【材料】 4人前

- ・ぶり（切り身） …4切
- ・ごぼう …100g
- ・水 …100cc
- ・酒 …100cc
- ・砂糖 …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ3
- ・みりん …大さじ3

※料理酒を使う場合は、塩が入っていないものを選んでください。

【作り方】

1. 鍋でお湯を沸かし、ぶりの切り身を入れ、身が白くなったら、冷水に落として血やうろこを洗い流す。
2. ごぼうは洗って、縦に四つ割りに切る。
3. フライパンに調味料、ぶり、ごぼうを入れ、キッチンペーパーを落とし蓋にして火にかける。沸騰したら火を弱め、10～15分煮る。煮汁の味見をして、好みの味になれば完成。







噛む力を育てましょう



「噛む力」とは、硬いものを食べる能力だけでなく、食べ物大きさや硬さ、食感に合わせて食べ方を調整したり、食べ物をかじり取ったりするのに大切な力です。

噛む力が育つと、子どもたちの食べる力が向上し、健やかな成長につながっていきます。

よく噛んで食べると、いいことがたくさん！

肥満予防 	言葉の発音をはっきり あ い う え お 	消化・吸収を助ける 	歯並びが良くなる 
--	---	--	--

Q. 噛む力を育てるには、どんなことをすればいい？

A. 色々な食感の食材や、食べ方を体験しましょう

シャキシャキした野菜、弾力のある肉、少し筋のある青菜、きのこや根菜など色々な食感の食材を食べているうちに、少しずつ噛む力が育ってきます。

カレーライス、焼きそばなどは、子どもが大好きですが、よく噛まずに飲み込んでしまいがちです。トッピングに野菜やきのこのソテーをのせると、手軽にカミカミメニューになります。また、おやつに噛み応えのあるものや、食感の楽しいもの、歯でかじり取る練習ができるおにぎりやスティック状のトーストを食べるのもおすすめです。



(おにぎり)



(野菜チップス)



(いもけんぴ)



A. 子どもの食べる様子をよく見て、声掛けをしましょう。

しっかり噛んでいるか、丸飲みになっていないかなどをよく見て、「カミカミしようね」と大人がお手本を見せながら声掛けをしましょう。また、食べ物をかじり取る動作は、慣れないと難しいため、ガブッなどの効果音をつけながら教えてあげるのも良いです。

かみかみレシピ♪ 残ったおかずでミニ春巻き

★材料

- 春巻きの皮
- 揚げ油
- 具材の例

ポテトサラダ、野菜炒め

肉じゃが、きんぴらごぼう等

★作り方

①春巻きの皮 1 枚を 4 等分に切る。

②具材を春巻きの皮でつつみ、

水溶き片栗粉でとめる。

(具材は、冷めた状態で汁気は切っておく)

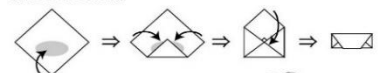
③170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

(油を全体にぬって、オーブントースターで

焼いても良いです。)

※他にもスティックチーズ、おさかなソーセージなどもおすすめです。

【春巻きの包み方】



※かじり取りの練習や、色々な食感を体験できるメニューです。