



寒さや乾燥がより一層気になる時期になりました。感染症、風邪やインフルエンザに負けないように、しっかりと栄養と水分を摂って元気に過ごしましょう!!

今月の重点目標

消化・吸収の仕組みを知り、

食事のリズムを身につける

～食べ物が入り口として排出されるまで体の中でどんな経路をたどるのか、消化吸収の仕組みを知ろう。
食物繊維をたくさん摂って、体の中からすっきり元気にしよう。～

口から入った食べ物は体外に排出されるまでに、食道を通り、胃に入ります。そして、小腸と大腸を通ります。食べ物の通り道は一本の長い管になっており、これを消化管といいます。消化管を伸ばしてみると、長さは9m程あります。食べ物はこの管をおよそ1日かけて通りぬけて消化されて、体外へ便として排出されます。



今月の食育予定

- 白菜に触れる
- ゆずに触れる
- おにぎり
- ぎょうざ作り

お忙しい中、嗜好調査にご協力いただき、誠にありがとうございます。

今月のオススメメニュー

ポパイサラダ

- 材料(4人分)
 - ほうれん草 ... 130g (約2/3束)
 - 人参 ... 30g (約1/4本)
 - かまぼこ ... 25g
 - ごま ... 4g (大さじ1/2)
 - 濃口しょうゆ ... 2g (小さじ1/2)
 - マヨネーズ ... 10g (大さじ1)
 - 塩 ... 少々
- 作り方
 - ほうれん草を2cm幅で切り、塩茹でする。
 - 人参をいちおう切りにして、茹でる。
 - かまぼこをいちおう切りにする。
 - ①と②の水分をしぼり、③と、ごま、濃口しょうゆ、マヨネーズ、塩を和える。

今が旬!! ほうれん草

ほうれん草は、99%のビタミンやミネラルが含まれています。免疫力を高めるβ-カロテンや、風邪予防、シミやしわを防ぐビタミンC、貧血予防に効果のある鉄分などが含まれています。

1月の食育の様子

七草
1/7に、うなぎ、きりくま、根菜組で七草の食育を行いました。写真の七草と俵物を見比べたり、ちぎりをしたりして七草にとっても興味を持っていただき、午後のおやつで七草がゆも「おいしかった」と、しっかりと食べてもらえ、良い食育になりました!!

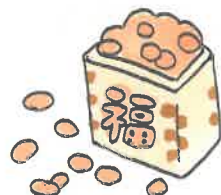
じゃがいも
1/5にくま組でじゃがいもの食育を行いました。調理室の前で、ポテトチップスができる様子を見ました。みんな興味津々に、ポテトチップスができたがる様子を見ました。午後のおやつで、ポテトチップスとフライドポテトを食べ、素敵な食育になりました。

節分 ≡ 今年の節分は、2月2日!!

節分は、「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて、「悪いもの」を追い出す行事とされています。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、季節の変わり目にあたる、立春、立夏、立秋、立冬の前日が、節分といわれています。今は、一年の始まりの日である立春の前日のみを「節分」と呼んでいます。

豆まき
新しい季節を迎える準備として、邪気を祓い、福を呼び込むために行われます。「魔を滅する」の語呂合わせから豆が魔除けの象徴とされています。

恵方巻
その年の吉方位を向いて食べることで「福を巻き込む」とされています。七福神にあやからせ、7種類の具材を使うことが特徴です。



五感を使って食事を楽しく

食事は、生きていくうえで欠かせないもので健康の源です。食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と感じられることが大切です。食べ物を「おいしい」と感じ、食事を楽しむためには、見た目(視覚)、味わい(味覚)、香り(嗅覚)、食感(触覚)、調理音やそしゃく音(聴覚)などの人間の五感が大きく作用します。五感を意識して、食事を楽しみましょう!!

- 視覚** ... 子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。ですが、食べ慣れている食材を見つけた安心感で食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけ、興味を持ってもらうことが大切です。
- 嗅覚** ... 台所や食卓で、食材や料理の匂いを嗅ぐと、食欲がわきます。特に「だし」の香りは、子どもの安心感につながります。
- 触覚** ... 子どもたちが無理なく食べることでできる固さ、大きさ、食感にすることが大切です。また、野菜を実際に育てる体験などを通して、実際に触れることで、興味・関心を高めることができます。
- 聴覚** ... 食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事時の大人の声掛けも、小さい子どもにとりては、食事に集中し、楽しく食べるために大切なことです。
- 味覚** ... 人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方で、「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さい頃からいろいろな食材を体験し、少しずつ繰り返し食べて、慣れていくことが大切です。