



志和池さくらんぼこども園
R6.11.1 発行者 久保

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節です。
給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。
寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとりましょう。
寒さや風邪に負けない強い体でこれから迎える寒い冬を元気いっぱい
乗りきりましょう。

ごはんで元気に！！



世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密の一つです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。

和



洋



中



ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。

ごはんとおかずを一緒に食べることで、食感や、食味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、ごはん→おかず、ごはん→汁物というように交互に口に運んで食べましょう。

お手伝いで食に興味を！



料理を手伝う体験は、子どもの好奇心を刺激する驚きや発見が多くあり、食への関心を高めます。

葉物野菜をちぎる、トマトのへたをとる、野菜を洗うなど簡単なことから始め、徐々に、混ぜる、こねる、丸める、皮をむく、卵を割る、盛り付ける、包丁や火を使う料理の手伝いなど、細かい作業や難しい調理にも挑戦してみましょう。

発達に合わせて衛生や危険についても知らせ、安全に、親子で楽しみながら行うことが大切です。

体を温める旬の食材は？

- ◎根菜類…人参、じゃが芋、大根、南瓜、ゴボウ
- ◎冬の青菜…ほうれん草、春菊、ブロッコリー
- ◎薬味、香辛料食材…にんにく、生姜、葱、唐辛子



根菜類、青菜などは、体を温めてくれる作用があります。

生姜は、体を温めてくれる上、加熱することで体内温度を上げてくれる優秀な食材です。夜ご飯に、身体の代謝をよくしてくれる味噌、醤油、納豆、キムチなどと組み合わせた鍋や、汁物などで体をぽかぽかにして寒さ対策をしましょう。

