

給食がより

令和7年1月1日

王司保育園

乾物は栄養が凝縮 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。

例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。

切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にする 것도 にも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油で和えて味をつけます。

また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめ。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

園の給食献立にも、よく登場します。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましよう。

こどもに与えるときの注意点

①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れてさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあためる料理で体温を上げましよう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？ 大人は一日3回、こどもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましよう。



たんぱく質がポイント 体を温める食材

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましよう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。

