



食育だより 1 がっ

令和 8 年 1 月 まゆみの里保育園

あけましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬をのり切りしましょう。

今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくするのを慎むためだそうです。数の子や昆布巻きには“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”、田作りやたたきごぼうは“豊作”、エビは“長寿祈願”、きんとんやれんこんは“金運”、かまぼこや紅白なますは“邪気を払う”など、それぞれに意味があります。



おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気を付けたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちを一口サイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中や喉を濡らし、滑りをよくしておく等の注意が必要です。

おもちの表面の粘り気が強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりすると食べやすいです。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含まれていることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるため、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。

炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eが揃い、免疫力をさらに高めてくれます。

☆おすすめレシピ☆ ほうれんそうのソテー

＜材料＞＊3歳以上児一人分の量です。

- | | | | |
|---------|------|------|------|
| ・ほうれんそう | 30g | ・塩 | 0.1g |
| ・ベーコン | 5g | ・醤油 | 0.8g |
| ・コーン | 5g | ・バター | 3g |
| ・サラダ油 | 1.5g | | |

＜作り方＞

- ① ほうれんそうを食べやすい長さに切り、下茹でをし、水気をしぼる。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を炒める。軽く火が通ったら、①とコーンを入れ、炒める。
- ④ 塩、醤油、バターを加え、さらに炒めて、完成。