

給食だより



平成27年 1月26日(月) 城南園 No. 11



節分・豆まきは、日本の伝統文化

2月は「節分」行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りたいものです。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらえたらと思います。



ごはんでスタミナづくり



あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつくるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと言われています。ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特徴があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになります。炭水化物からスタミナあふれる体を作ってあげましょう。



今月のテーマ

寒さに負けない体を

作りましょう。



ごはんにもみそ汁

ごはん不足している栄養素「リジン」は、大豆のたんぱく質で補えます。(ごはんともみそ汁)は、最高の組み合わせです。

＊リジン

体の成長、組織の修復、抗体等を作り出すのに必要な栄養素のひとつです。



栄養たっぷりのココア



ココアは「5大栄養素(たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」とさらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳を苦手とするお子さんも、飲みやすくなるでしょう。

乳幼児期の食事のとり方



- 正しい食習慣を身につけさせてあげましょう。
- 消化器官が未熟なので、3食+おやつで栄養不足にならないようにしてあげましょう。
- 食事の楽しさを体験させてあげましょう。
- 発育に見合った食材と調理を心がけてあげましょう。