



2021年度 1月号

ゆらりん自由が丘保育園 給食室

あけましておめでとうございます。

今月はおせち料理や七草など、1月ならではの料理がたくさんあります。食べ物の由来の話などから今年一年の幸せを願って、ご家庭でも一緒においしく味わえるといいですね。

バランスの良い食事って？

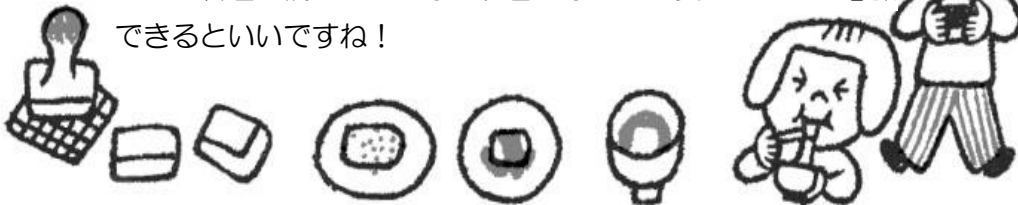
バランスの良い食事という言葉をよく聞きますが、そもそもバランスの良い食事とは、なんでしょう？

一概にバランスの良い食事といっても、子どもと大人でも異なるものです。

まず、3日間の食事を記録しててみましょう。例えば、「お昼は麺類が多かったり、お肉は食べるけど、野菜や乳製品が少ない…」など、書き出すことで、自分の食事パターンが見えてきます。足りないものを意識して摂るようにすれば、自ずと食事バランスは整ってきます。

また同じたんぱく質源でもお肉とお魚では、取れる栄養素も異なります。

1つの料理に偏るのではなく、色々なものを食べることを意識できるといいですね！



噛むことについて

早食いは、よく噛まずに飲み込んでしまうため、誤嚥につながり、大変危険です。

よく噛んで食べるということを伝えていきましょう。

まずは「食べ物の形が無くなるまでしっかり噛んでね」と伝えると分かりやすいかもしれません。

唾液の分泌を促し、消化機能を助けたり、満腹中枢に刺激を送るなど、よく噛むことには、いいことがたくさんあります。噛むことを意識して楽しく食事ができるといいですね。

給食室
から

七草風雑炊

【材料】

- ・ごはん 240g
- ・かぶ 30g
- ・かぶの葉 10g
- ・大根 20g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・かつお昆布だし汁 240g (おうちにある顆粒だして出汁を作っても可)
- ・食塩 少々
- ・しょうゆ 4g
- ・砂糖 少々

【作り方】

①かぶと大根は0.5センチ角くらいの食べやすいコロコロに切る。かぶの葉も0.5センチ幅に切っておく。

②鍋にだし汁を入れ、ふつふつとしてきたら、かぶと大根を加え、柔らかく煮る。

かぶと大根が柔らかくなったら、かぶの葉と鶏ひき肉を加えて弱火～中火でひと煮立ちさせる。

(灰汁が出てきたらすくいとる)

③ご飯を加え、塩、しょうゆ、砂糖で味を付けたら完成！



給食サンプル横にも、ゆらりんのレシピを掲示しています。ぜひ参考にしてください！