



給食だより

2023年度

ゆらりん自由が丘保育園

あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、生活リズムを整えていきましょう。本年も、子どもたちが心身ともに健やかに、すくすく成長できるよう安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

春の七草ってなに？



七草粥は、諸説ありますが、人日の節句（旧暦の1月7日）の朝に、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うために食べられていたといわれています。七草粥にいれる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。保育園では、**1月9日（火）に七草風雑炊**としておやつでいただきます。



1月の郷土料理

1月9・23日（火） ほうとう風うどん 山梨県の郷土料理

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだもの

1月22日（月） 飛鳥汁 奈良県の郷土料理

「飛鳥汁」は、鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだもの

お楽しみに♪

おすすめレシピ♪ 高野豆腐の煮物

【材料 幼児6人分】

- ・高野豆腐 30g
- ・にんじん 60g
- ・油揚げ 30g
- ・しめじ 18g
- ・いんげん 18g
- ・だし汁 240g
- ・砂糖 6g
- ・しょうゆ 12g
- 片栗粉 4.8g

【作り方】

- ① 戻した高野豆腐は2cmほどの角切り、にんじんは乱切り、油揚げは2cmの長さにスライス、しめじはざく切り、いんげんは斜めに薄切りにする。
- ② だし汁でにんじんから煮込み、ある程度柔らかくなったら砂糖としょうゆを入れ、油揚げ、しめじ、高野豆腐の順番に入れる。いんげんは別の鍋で茹でて最後に盛り付けてあげると彩りが良くなります。
- ③ 高野豆腐に味がしみたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

高野豆腐は鉄分、カルシウムが豊富！

乳幼児期の塩分の摂りすぎに注意

■お子さんの食事での塩分量に注意しなければならない理由

①塩分量が多すぎると、まだ体が小さく未熟な「腎臓」に負荷がかかるためです。

塩分濃度を下げようと体が水分を求め、水分を多く摂取することで体がむくみ、高血圧を引き起こす可能性が高くなります。大人には問題のない塩分量でも、乳幼児にとっては過剰な摂取となり病気になりやすくなる場合があります。

②味覚形成において、濃い味を好みやすくなるためです。

幼児期になると大人と同じような食事をとれるようになってきますが、そこで濃い味に慣れてしまうと、本来、薄味でも美味しいものでも物足りなくなり、濃い味付けを好むようになってきます。濃い味の好み成人期まで続くと、高血圧症などの生活習慣病を発症しやすくなります。お子さんの将来のために、ぜひご家庭で薄味を心がけるようにしましょう。

成人の食塩摂取量の目標値は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満であり、1～5歳では大人の約 1/3～1/2 量が目安になります。**大人が美味しいと思う味付けの 1/2～1/3 ほどに味を薄める**ことを心がけましょう。

