

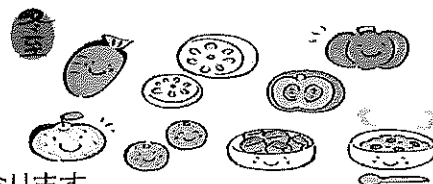


ゆらりん給食だより

2021年度12月1日
ゆらりん豊四保育園
栄養士 柏崎

今年も残すところ1ヶ月となりました。
朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。
体を温めてくれるものや免疫力を高めてくれるものを食べて風邪を予防し、
新年を迎える準備をしましょう。

12月22日は冬至です



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。
そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられていました。
冬至には、かぼちゃを食べたり柚子湯に入ったりします。
また、「ん」の付く食べ物「なんきん(かぼちゃ)、だいこん、にんじん、れんこん、うどん」などを食べると
運が呼び込めると言われています。

8月からの便利に引き続き子どもの好き嫌いについて

4・食べにくいから「嫌」

【理由】

食べる機能が十分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。食材そのものではなく、「大きすぎる」、「固すぎる」、「薄すぎる」など、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくさが、好き嫌いの原因になっていることがあります。

【対応法】

苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理するなど、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理をしてあげましょう。
しっかり口を閉じて、噛むことができているかを観察しながら調理の工夫をしましょう。



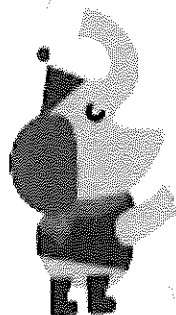
11月のおすすめレシピ

さつまいものかき揚げ

材料	大人2人・子ども2人分
さつまいも	1本
にんじん	1/4本
にら	1/5束
水	40ml
塩	0.4g
小麦粉	大さじ2+小さじ1杯
揚げ油	適量

作り方

- ①さつまいもは0.5cm厚の少し太めの千切りに
にんじんはさつまいもより薄めの千切りにする。
- ②普通の天ぷらより少し水が少なめの衣を作る。
- ③油を180度に熱し揚げる。
上下ひっくり返してきつね色になるまで揚げる。



うさぎ組の食育

うさぎ組で、ぞう組、きりん組が
芋ほり遠足で掘ってきたさつまいも
を使って園庭で芋ほりをしました。
前日におやつで焼きいもを食べて
いたため、みんな興味を持って意欲
的にさつまいも掘りをしていました。
さつまいもを見つけたら「あったよ」と
嬉しそうに持ってきてくれました。

