



ゆらりん給食だより

2023年度 2月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 小林

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。

朝晩の寒さ厳しい毎日ですが、栄養バランスの整った食事を三食きちんと食べ、2月の寒さにも負けない体をつくりましょう！風邪予防に効果のある栄養素の1つに「ビタミンC」があります。

ビタミンCは粘膜を正常に保つはたらきがあるため、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。

多く含まれる食材には、赤パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、レモン、いちご、オレンジなどがあります。

体調不良の際は無理をせず、十分な休養を取ることが大切です。

食事のときの姿勢は大事！

- * 背筋をまっすぐ伸ばす。
- * テーブルに肘をつけない。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



食事のときの正しい姿勢をあげてみました。年齢によってはまだ難しいこともありますが、どれも身に付けていきたいことばかりです。正しい姿勢は見た目にはキレイだけでなく、食欲や食具・食器の扱いにも影響します。肘をついたり、足がついていない状態だとそちらに意識が向いてしまい食事への集中にかけてしまいます。ついた肘は腕の動きの範囲を狭め食具の持ち方や食器の押さえ方を歪めてしまうこともあります。子どもの食事の様子を観察して気になったときに、少しずつ声をかけて身に付けられるようにしていきましょう。

食事の時間を楽しんでますか？

- ★みんなでごはん食べてますか？
- ★テレビ観ながら食べてませんか？
- ★怒りながら食べさせてませんか？
- ★無言なんてことはありませんか？

お仕事していると難しいこともあると思いますが、出来るときには家族揃ってテレビも消していろんな話をしながら笑顔でごはん食べてみてください。

一番安心できる場所で一番安心できる人たちとの食事の時間がマナーを身に付け意欲を育む最高の「食育の時間」になります。食事の時間をぜひ楽しんでください。

ビタミンAが目嬉しい！人参ラペ！

(材料) 幼児一人分

- ・人参 40g ・オリーブ油 2g ・レーズン 3g
- ・酢 7.5g ・砂糖 0.5g ・塩 0.1g

(作り方)

- 1, にんじんを千切りにしオリーブ油をかけてレンジで3分加熱。
- 2, 1に調味料とレーズンを入れます。
- 3, 混ぜ合わせて完成です。

★人参ラペ(キャロットラペ)はフランスの家庭料理で、サラダとしてだけでなくサンドイッチや巻き寿司の具にもなります。