

1月 食育だより



社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



明けましておめでとうございます。皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？おせち料理やお雑煮は食べられましたか？この年末年始でたくさんのおいしい料理を食べすぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。少しずつ元に戻していきましょう。そしてまだまだ寒い日が続きますが、体調管理をしっかり整えていきましょう。

栄養士 琴浦



～魚をよく食べよう！～

魚は子どもの成長に大切なたんぱく質やビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHAなどを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

・魚を食べやすくする方法

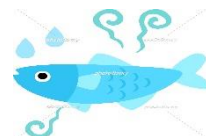
① 小骨を取り除く

食べた時に小骨があると、不快に感じやすく、魚嫌いの要因になってしまいます。骨抜き器具などを使って、小骨を丁寧に取り除きましょう。



② 生臭さをやわらげる

しっかりと水気を拭き取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとします。また醤油や生姜などの下味をつけるのも効果的です。



③ 食べやすい大きさにする

子どもの歯の状態や噛む力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてから、ごはんなどに混ぜると食べやすくなります。



④ 片栗粉でとろみをつける

パサパサしやすい魚は片栗粉をまぶしてから、ゆでたり焼いたりするほかあんかけにするとしっとりとして口当たりがよくなります。



～1月の行事と食べ物～

・七草粥

1月7日に七草がゆを食べて、無病息災を願う風習があります。七草はせり、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。昔は、冬場の青菜が少ない時期のビタミン源でした。



・鏡開き

鏡開きは年神様に備えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたりします。

