

5月の大型連休も終わり、徐々に日常生活に戻ってきた頃だと思います。疲れがでてくる時期でもありますので、十分な栄養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。また、5月に入ると、真夏のように熱くなる日もありますので、水分補給を忘れないように気をつけましょう。

☆乳幼児期の食事について☆

幼児期は生涯にわたって、基本的な食習慣と生活習慣がつけられる基礎づくりの大切な時期です。いろいろな食体験を通して、食を楽しむ心を育みましょう。

***0歳（離乳食）のころ**

初めての食べ物は口からだして嫌がる場合がありますが、嫌いな食べ物と決めないで、日をおいたり調理法を変えて食卓にだしましょう。
 ☆保護者自らが食事を楽しむ
 ☆個人差があるので、お子さんの成長や発達に応じて離乳食を進めましょう。

***1歳のころ**

自分の食べ物と家族や友達が食べているものを認識できる年齢
 食体験も少ないので、好き嫌いがあるというよりも、好きなものを食べたがる傾向があります。
 ☆好きな食べ物を認めてあげる
 ☆嫌いな物は一口でいいのですすすめましょう。無理強いせずに



食べ方も成長しています！



***4歳～5歳のころ**

好き嫌いは2歳～3歳と同じです。
 ☆食材にふれる体験や簡単な食のお手伝いなどで、食べることへの関心を育む時期です。

***2歳～3歳のころ**

好き嫌いははっきりしてくる時期です。全部食べなくてもよいので、一口でも食べられたらほめてあげましょう。
 ☆お菓子やジュースの回数と量に気をつけて、空腹で食卓に座りましょう。

◆鶏肉のからあげ

(材料 3～4人分) 保育所給食のメニューです

鶏肉	300g
おろししょうが	1/2かけ
砂糖	大さじ1弱
薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 鶏肉を調味料に漬け込む。このとき、少し揉み込むようにする。
- ③ 片栗粉をまぶして、油で揚げる。

子どもたちの大好きなからあげです。保育所ではお誕生日会にだしています。片栗粉にカレー粉を混ぜて、鶏肉にまぶして油で揚げると「カレー風味からあげ」になります。





栄養士の

エプロンだより



【2023年度】 NO.7 1

暑さで体力の消耗が激しい季節です。暑い日が続くと、食欲が衰えて夏バテをおこしやすくなります。水分と旬の夏野菜をしっかりとって、夏をのりきりましょう！また、糖分の多いジュースを飲みすぎると、夏バテになりやすくなりますので、ジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。

夏野菜で体の中から涼しく！

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分やミネラルを補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。夏野菜を食べて、元気に夏をのりきりましょう！

夏野菜の塩昆布あえ

うま味がつまった塩昆布と夏野菜を使った簡単レシピです。

塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。

夏野菜と塩昆布5g（大さじ1）を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜて、馴染ませましょう。子どもと一緒に、楽しみながらポリ袋を振り振りしてください。



きゅうり 1本(100g)

2～3ミリ幅の斜め切りにしたきゅうりと塩昆布をポリ袋に入れる

トマト中 1個(120g)

一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布をポリ袋に入れる



お好みで、ごま・ごま油・ポン酢を入れても美味しいです。ピーマンは赤ピーマンを混ぜると彩りがきれいになります。

オクラ 8～10本(100g)

オクラをさっとゆでて、1センチの斜め切りにする。オクラと塩昆布をポリ袋に入れる



ピーマン中 4個(100g)

ピーマンの種を取って、縦に千切りにし、ラップをして電子レンジで加熱をする。ピーマンと塩昆布をポリ袋に入れる。

◆とうがんのそぼろ煮

(4人分)

とうがん	300g
鶏ひき肉	80g
グリーンピース	大さじ1
かつおだし	300cc
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1強
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

- ①とうがんは、皮をむき、ワタをとって3cm角ぐらいに切って下ゆでする
- ②調味料と鶏ひき肉・①のとうがんを鍋に入れて煮る。
- ③とうがんが柔らかくなったら、グリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

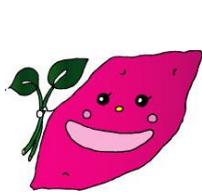


とうがんは水分が多く、汗とともに失ったビタミン・ミネラルを補うことができ、夏バテ予防に効果があります。冷やして食べても美味しいです。とうがんは、すまし汁やコンソメスープに入れても美味しいです。



朝晩が冷え込むようになり、秋も深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて体の中から温め、睡眠を十分にとり、体を動かし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

◆◆◆ 香南市の食育キャラクターです！ 名前を覚えてね ◆◆◆



いもーん(さつまいも)



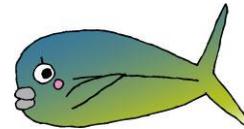
にらのすけ(にら)



とまこ(トマト)



ららっきよ(らっきょう)



しいらん(しいら)



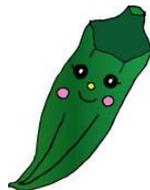
かい太郎(長太郎貝)



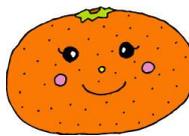
じゃこたん(じゃこ)



しょうがっち(しょうが)



おくらひめ(オクラ)



みかりん(みかん)



メロロン(メロン)



すいかどん(スイカ)

香南市の食育の歌「おいしい笑顔」を紹介します。

香南市公式の YouTube チャンネルでダウンロードできますので、ぜひお聞きください😊 食育キャラクターも登場しますよ。

ダウンロードはこちら→



11月24日は和食の日

11月24日は、「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、いい日本食として和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に「和食の日」と制定されました。

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが「だし」の存在です。汁ものや煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。これから寒くなる季節、だしのきいた汁物を食卓にプラスをして、身も心も温まりましょう





エプロンだより

【 2023 年度 】 NO.73

暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。
外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

排便をチェックしましょう！

うんちは出ていますか？

そのうんちはどんな形ですか？

理想的なのは、毎朝バナナ状のうんちが出ることです。

朝うんちをしやすくするためには、朝ごはんをしっかりと食べ、ゆっくりトイレに入る時間が必要です。また食事に豆や根菜など適度な食物繊維を取り入れ、水分を取り、適度に運動をすることも大切です。排便でお子さんの健康をチェックしましょう。



◆◆◆1年間の生活をふり返ってみましょう◆◆◆

子どもさんと一緒に、できたかどうかチェックしてみましょう。



- ①いつも決まった時間に起きた
- ②朝ごはんをしっかりと食べた
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- ④よく噛んで食べた
- ⑤良い姿勢で食べた



- ⑥苦手な料理を1口でもチャレンジした
- ⑦食事の前に手洗いができた
- ⑧出来上がった料理を運んだり、食べ終わった食器を運んだ
- ⑨毎日うんちがでた
- ⑩いつも決まった時間に寝た



◆ひじきのふりかけ (作りやすい分量)

ひじき(乾)	5g
かちりじゃこ	30g
油	適量
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
かつお節	小袋1袋
ゆかり	小さじ1/2
ごま	小さじ2

1. ひじきは水で戻す。
2. 鍋またはフライパンに油を熱し、ひじきとじゃこを炒める。
3. しょうゆとみりんで味付けし、仕上げにかつお節・ゆかり・ごまを加える。

※保育所で人気のふりかけです。

