



食育だより



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう。

12月から1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理をおいしく感じる事にもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できますよ。食事の時間には、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりをしたり、親子での会話を楽しみながらとる食事の良いものですよ。



☆減塩のコツ☆

☆食品を上手に置き換えましょう。

- パン→ご飯
- 干し魚→生魚
- ハム→ささみ

☆味付けを工夫しましょう。

- ・だしを活用して薄い味付けを心がけましょう。
- ・いつもの味付け 1~2品、残りは薄味にする、味にメリハリをつけましょう。
- ・レモンなどの酸味を利用しましょう。
- ・汁の具をたっぷりにして、汁の量を減らしましょう。

☆好き嫌いが多い

子ども本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から楽しく食体験を積み重ねていきましょう。



酸っぱい



にがい

ばんびさん食育活動

☆野菜の皮むき体験をしました。人参とさつまいもと玉ねぎの皮をむきましたよ。

さつまいもの皮をむいて『白いろだ〜』玉ねぎをむいたら『つるつるしてる〜』とっていました。



ひよこさんも見学しました。



早いもので今年も残すところ後1ヶ月になりました。寒さに負けないように体調管理に気を付けながら頑張っのりきっていきましょう。

