

給食だより

2023年度 冬号
 ひまわりのお家
 笠原ひまわり保育園
 作成者

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

五感で味わう食事

☆キッチン『音』が聞こえますか？

- ・水の流れる音『ジャージャージャー』
- ・まな板と包丁の音『トントントン』
- ・煮、炊きの音『グツグツグツ』
- ・キッチンからする、いろいろな『音』



☆キッチンから『におい』が漂っていますか？

- ・湯気がたってきて、蓋を開けると、ふわあっと美味しそうな『におい』
- ・煙が立ってきて、しばらくすると、あら大変！焦げた『におい』
- ・キッチンからする、いろいろな『におい』



☆食事ができるまでの『音』や『におい』に触れ、子どもの五感は育ちます。食事の時間を、わくわく期待しながら待つ…。その間、体の中で消化酵素（唾液）が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。



☆味覚は『体験』が育てます！

- ・食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって味わう感覚が育ちます。
- ぜひ、おうちで食事づくりや食事前のお手伝いをお願いして、五感を育てましょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- ＊背筋をまっすぐ伸ばす。
- ＊テーブルにひじをつけない。
- ＊お茶碗やお椀は手に持つ。
- ＊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。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



冬が旬の食材

- 小松菜・ほうれん草・大根・白菜
 かぶ・ごぼう・里芋・カリフラワー
 ブロッコリー・春菊・わかめ
 みかん・りんご・いちご
 たら・ぶり・カニ・わかさぎ 等

Let's Cooking

体ほかほか♪

鶏白湯風スープ



材料（4人分）

豆乳	300 ml
水	400 ml
鶏ガラスープ(粉末)大さじ1	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
おろし生姜	5g
おろしにんにく	2g
鶏肉	150g
長ねぎ	1本
油	少々

☆作り方☆

- ①、鶏肉は5mm厚にスライス、長ねぎは小口切りにする。
- ②、水を沸騰させ、ねぎに火を通す。
- ③、鶏肉に油を絡め、500Wの電子レンジで3分加熱する。（ラップはふんわりかける）
- ④、②に豆乳、鶏ガラスープ、塩、こしょう、生姜、にんにくを加えて調味する。
- ⑤、④に③の鶏肉と肉汁を加え、できあがり！

うどんやラーメンを入れても美味しいですよ！