



食育だより



主に3~5歳向け
西九州大学健康栄養学科
3年 安里清花

日に日に寒さも厳しくなり、風邪などひきやすい季節になりました。
お鍋やスープなどの温かい料理を食べ、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！



~冬野菜について~



白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜類。
これらの冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。
食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。
また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。
冬野菜を食べ、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

参照 冬に旬を迎える野菜って？：農林水産省

《冬野菜を使ったおやつレシピの紹介》

~大根もち~

材料(幼児2人分)

- | | |
|-----------|-------------|
| ・大根 100g | ・片栗粉 大さじ2 |
| ・ベーコン 14g | ・ゴマ油 小さじ1/2 |
| ・干し椎茸 2g | ・キャベツ 20g |

作り方

- ① 大根は皮をむきすりおろし、水気をしぼる。
ベーコンは細切りにする。
- ② 干し椎茸は水に浸し、ラップをかけ電子レンジで1~2分加熱する。その後細切りにし、①と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱して②をひろげ、両面を焼く。
- ④ 皿に千切りしたキャベツをしいて出来上がった大根もちを切り分け、お皿にのせる。

参照 福岡市 早良区サザエさん通り食育レシピ集~幼児期・子ども期向け~ (fukuoka.lg.jp)



みんなで一緒に食事を楽しもう！

「こ食」になっていませんか？



皆さんは、「こ食」という言葉を聞いたことはありますか。
こ食には、一人きりでご飯を食べる「**孤食**」、家族で一緒に食事をとっているにも関わらず、別々のものを食べている「**個食**」などがあります。
これらの「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食の嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事マナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる環境因子となっています。
「こ食」をさげ、みんなで楽しく食卓を囲むように心がけることが大切です。
食事を家族とのコミュニケーションの場のひとつとしていきましょう！

参照 厚生労働省 保育所における食事提供のガイドライン shokujiguide1_1.pdf (mhlw.go.jp)