



金沢愛児園
2022年1月号

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、体調も崩しやすい月です。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、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

冬の旬の食材のおはなし

幼児クラスで愛児園で出している冬の旬の食べ物を紹介しました。

- ① 白菜・小松菜・ほうれんそう
- ② 大根・長ねぎ・かぶ・れんこん
- ③ たら・ぶり
- ④ りんご・みかん



です。旬の食べ物はおいしいだけでなく栄養もたくさんあります。冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれている物が多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。芯から温まり、野菜の栄養が溶け出す煮物やなべ、スープなどの温かい料理を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

食育活動

さくら組 ～ピーマンの種とり～

「ピーマンの種ってこんなに小さいんだ」と驚き、種の数を知るなど楽しみました。食育を通して苦手意識が少なくなると良いと思います。

たんぼぼ組 ～白菜をちぎる～

大きい白菜を見せながら1枚ずつちぎってみせると興味を持ち進んでちぎって楽しんでいました。

すみれ組 ～ごぼうに触れる～

「硬いね」「匂いがするね」と感触や匂いを感じていました。小さな根に興味深そうに見たり、切る真似をする姿が見られました。

減塩に取り組んでいます！

愛児園では、健康のために減塩に取り組んでいます。

幼児期に濃い味付けに慣れてしまうと、味覚の発達が損なわれてしまいます。また食塩の摂りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め将来の健康に影響します。給食ではだしをうまく利用したり、調味料を工夫して塩分量を下げるよう努力していますが、基準量を満たすことはなかなか難しいです。愛児園ではほぼ毎日提供していた汁ものを控え、主菜・副菜の量を調節し栄養を補っています。

おにぎりを握りました

ちゅうりっぷ組はおやつのおにぎりを握りました。ラップを使い丸くしたり、がんばって三角に握る子もいました。初めて自分で握ったおにぎりはいつもより食が進んだようです。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。愛児園では7日のおやつに提供します。

