

# 1月 食育だより

新たな1年が始まりました。家族や親戚・お友達と楽しい年末年始を過ごされることと思います。今年も楽しく、美味しく食べて2023年も心豊かな年にしたいですね♪

## 春の七草

年末年始の食べ過ぎなどによる胃腸の疲れを回復させるために胃腸や体に負担をかけない七草粥を食べてリセットしてくれます。この七草の栄養をとり、無病息災を願い1年間元気に過ごせるようにという願いも込められています。

※6日に「七草すいとん」を提供します♪



全部



お子さんが思ったほど食べてくれない。。とお悩みの方も多いのではないかと思います。そこで今回は、**好き嫌いをなくす方法を考えてみましょう！**

### ① 調理法を変えてみる！

生野菜は苦手でも煮込むと酸味や苦みがやわらぎ食べやすくなります。逆に生野菜のパリッとした感じが好きな子もいます。



### ② 味つけや風味を変えてみる！

生姜やカレーで生臭さを消す、青のじやごまをふりかけるなどで料理の雰囲気が変わり、彩りもよくなります。

### ③ 形を変えてみる！

きざんで好きなものに混ぜこんだり、型抜きで可愛い形にして興味をひいてみましょう。

一つの食材が食べられないからといって栄養が著しく偏ることはありません。成長につれて食の好みが変わったり、食べられる食材が増えてくるので、食べられなくても気長に成長を見守りましょう！**食べられないからと食卓にだすことをあきらめず、チャレンジする機会を与えることも大切です！**



## 食育クイズ



ふゆやさいには、どんなとくちょうがあるでしょうか？

- ①からいあじ ②あまいあじ ③にかいあじ

答え..②

## 1月のこんだて

2023.1月

中津市立●●保育所



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
		カレーライス やさいサラダ りんご  おやつ 茶巾しほり	ポークビーンズ フロッキー和え みかん  おやつ ジャムサンド	七草すいとん かき揚げ パイナップル  おやつ しょうゆせんべい	親子丼 やさいナムル 0  おやつ 0
9日 成人の日 	10日 ソーセージフライ 栄養味噌汁 オレンジ  おやつ フルーチェ	11日 八宝菜 鶏レバーの生姜煮 バナナ  おやつ ぜんざい	12日 デミグラスハンバーグ 小松菜とベーコンの炒め物 みかん  おやつ シュガートースト	13日 白身魚のつみれ汁 荻わかめの炒め煮 りんご  おやつ コーンバー	14日 スープスパゲティ じゃこサラダ 0  おやつ 0
16日 カツ入リクリームシチュー 高根菜のシーチキン炒め りんご  おやつ チーズおかかおにぎり	17日 さわらの蒲焼き 実だくさんスープ バナナ  おやつ コーンの落とし焼き	18日 千草焼き 大豆入り煮こんぶ オレンジ  おやつ お麩のキャラメリゼ	19日 あみめし・トンカツ チロリアンサラダ いちご  おやつ ヨーグルト	20日 鮭のチャンチャン焼き たまごスープ みかん  おやつ 台湾カステラ	21日 エビピラフ 人参サラダ 0  おやつ 0
23日 ボルシチ ツナサラダ パイナップル  おやつ たこさんドッグ	24日 魚のソース煮 けんちん汁 バナナ  おやつ みかん・チーズ	25日 麻婆春雨 ハムとまやしのごま和え りんご  おやつ ミルクもち	26日 鶏肉のピカタ コンソメスープ オレンジ  おやつ ぶかしもち	27日 魚の煮つけ 豚汁 みかん  おやつ クリームパン	28日 ちゃんぽん かりかりいりこ 0  おやつ 0
30日 グラタン風煮 レバーのケチャップ煮 りんご  おやつ 黒糖蒸しパン	31日 魚の満点揚げ わかめの酢の物 バナナ  おやつ フルーツゼリー				

※園の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

### 旬の食材

カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・春菊・大根・白菜・フロッキー・ほうれんそう・れんこん・さわら・たら・ぶり・あまえび・オレンジ・キウイ・みかん など。