

こどもの食事だより

暦のうえでは立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。体力も低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。元気に過ごすためにも、サラダやフルーツは大事ですが体を温めてくれる温野菜なども積極的に食べていきましょう。野菜は、鍋やスープに入れるとサラダを食べる量より多めに食べれます。手洗い・うがいとバランスのとれた食事で寒さを乗り切りましょう。



きゃべつ

栄養素・・・ビタミン（U・K・C）・カリウム・カルシウムなど
効能・・・風邪予防・がん予防・老化予防・胃潰瘍予防など

★今月のレシピ★ キャベツと鶏肉のさっぱり煮

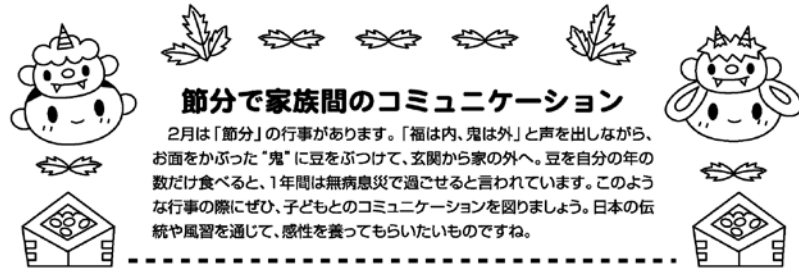
材料（二人分）

キャベツ	1/2（鶏肉の倍量）
鶏肉	1 枚
にんじん	1/4 本
☆しょうゆ	大さじ 1
☆めんつゆ	大さじ 1
☆ごま油	大さじ 1
☆酢	大さじ 1
☆ごま	少々

- ①鶏肉はスジにそって切り、軽く酒をふって、レンジで加熱します。冷めた鶏肉を軽く手で裂き、塩こしょうで味をととのえて、サラダ油で和えます。
- ②キャベツは1cm幅の細切りし、塩もみ後少し置いてから手で絞り水分を飛ばします。
- ③にんじんも細切りにし、キャベツと同じように塩もみをして水分を飛ばしましょう。
- ④鶏肉、キャベツ、人参を☆のたれで和えて出来上がり。

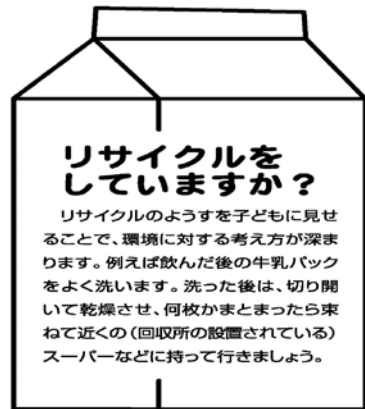
★おススメな食べ合わせ★

- キャベツは煮崩れしにくく、アクもないので下ごしらえをしなくても、そのままあらゆる料理に使えます。加熱する場合は栄養分のビタミンCやビタミンUなどが溶け出してしまうので長時間ゆでないよう気をつけましょう。
- 保存する場合は芯をくり抜き、そこに濡らしたペーパータオルを詰めポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。



リサイクルをしていますか？

リサイクルのようすを子どもに見せることで、環境に対する考え方が深まります。例えば飲んだ後の牛乳パックをよく洗います。洗った後は、切り開いて乾燥させ、何枚かまとまったら束ねて近くの（回収所の設置されている）スーパーなどに持って行きましょう。



やけどに注意

冬には、やけどをしてしまう熱いものや子どもの身のまわりに増えます。沸かたてのやかん、おみそ汁、カップラーメン、スープなどに気をつけてあげてください。
【やけどをしたら……】○なるべく早く冷水に当てる、20分ほど冷やし続ける。○（冷やし終えた後は）小さなやけどなら、清潔なガーゼを軽めに当ててあげる。大きなやけどなら、濡れタオルを当てたまま（かかりつけの）病院に行く。○※服の上からやけどをした場合は、服を着たまま冷水に当てる。焦って服を脱がせて傷を広げないでください。



豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかを膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

『豆にもいろいろあります』

- ・ダイス/識別に黄ダイス、黒ダイス、青ダイスがあります。
- 「黄ダイス」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒ダイス」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青ダイス」＝きな粉や煮豆にされます。



※ほかにも豆には、アズキ・ソラマメ・インゲン・キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらいたくさんの栄養が詰まっていますよ。

