

30年  号

## 子どもの食事だより

冬も本番です！

インフルエンザが流行中です。空気が乾燥しています。寒いですが水分をこまめに摂りましょう。

厳しい寒さは温かい食べ物で乗り切りましょう。鍋が大活躍の季節です。南瓜、玉ねぎ、れんこん、生姜、大根、かぶなど体が温まる野菜を沢山食べながら、家族で団欒を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 西東京市立 芝久保保育園

### ●薄味を心がけましょう

濃い味付けは、塩分の摂りすぎに繋がるほか、子供の味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味付けに慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまいます。

冬は野菜の甘みが強くなり、素材の美味しさがより楽しめる季節です。

素材の味を生かした薄味を心がけ、子どもの味覚を広げましょう。

### ●子供の「食べない」に悩んだときは

食にも個性があるので1人ひとり食べる量は違います。お腹がすいていない。固さが合わない。自我が目覚めてきて好き嫌いが出てきた、など、食べない理由は様々です。

あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味付けや固さを変えるなどの工夫をしてみましょう。楽しい時間を作れるような声掛けも必要です。



## 節分の恵方巻き

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。

