

三寒四温というように寒い日と暖かい日をくり返しなが、少しずつ春に向かっていよう。給食の様子にも変化が見られます。残さず食べられる日が増えたり、野菜が食べられるようになったりと子どもたちの成長が目に見えてわかるようになり、食欲も進級に向けて準備万端なよう。

心に栄養のある食事

毎日の食事の中で、栄養のバランスがきちんと取れるようにすることはとても大切です。それと同じように“心の栄養”もきちんと取れるようにしたいものです。

現代の食生活の特徴に『こしょく』があります。普段のご家庭での様子を思い浮かべながら、出来るだけ、さまざま下記にある『こしょく』に当てはまらないように心がけたいものです。

6つの『こしょく』

個食：家族がそれぞれ好みのものだけを食べたり、バラバラに食べたりする。

孤食：家族団らんすることなく、たった一人で食事をする。

固食：好きなものだけをずっと食べ続ける。

小食：食べる量を極端に減らして、バランスの悪い食事をする。

濃食：ソースやマヨネーズなど濃い味付けのもばかり好んで食べる。

粉食：パンや麺類のような小麦粉を中心とした食事ばかりをする。

乳幼児期に大切な『共食』

「楽しく食べる子ども」「誰かと一緒に食べたいと思う子ども」に成長していくためには、乳幼児期に家族や友だちなどと食事をする経験が欠かせません。子どもは身近な人と共食することによって、安心感や信頼感を深めていくことができます。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていくための基盤になるものです。

仕事で帰りが遅いなどの理由で、毎日一緒に食べることが難しい時は、休日など、1週間に何回かは一緒に食事ができるように生活習慣を見直してみてください



会話でおいしさアップ!

せっかく家族がそろった食事なのに、テレビをつけていませんか？子どもはテレビを見ながらでは食事に集中することができません。

テレビは消して、家族で会話を楽しみながら食事したいものです。家族みんなで食べる食事は、食欲が増し、何気ない会話から子どもの健康状態や、心のようなすなどを知ることができます。もっと美味しく食べるために、みんなで会話をしながら食事をしましょう。

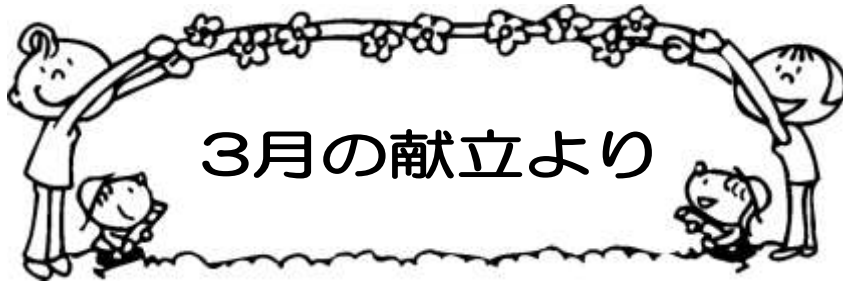


世界の料理を食べよう

3月8日（水）は「ドイツ料理」を堪能します！

バーガーパン
ハンバーグ
茹でブロッコリー
ポテトスープ
果物

<おやつ> シュトーレン風ケーキ



3月の献立より

— 高野豆腐のじぶ煮 —

<材料・4人分>

鶏肉(小間切れ)	150g	だし汁	500ml
人参	90g	砂糖	小さじ4杯
生椎茸	3枚	しょうゆ	大さじ1杯弱
ゆでたけのこ	90g	高野豆腐	3枚
れんこん	90g	かたくり粉	大さじ1杯
さやいんげん	30g	揚げ油	適量
油			

<作り方>

- ① 人参、たけのこ、れんこんは乱切りにする。
- ② 生椎茸は4～6等分に切る。
- ③ さやいんげんは2cmの長さに切り、茹でておく。
- ④ 鍋に油をしき、鶏肉、人参、たけのこ、れんこんを入れて軽く炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加えて煮る。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、生椎茸、砂糖、しょうゆを入れてさらに煮込む。
- ⑦ 高野豆腐は水で戻して、よく水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ⑧ ⑦にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑨ ⑥に⑧と③を加えて、さっとからめる。

(高野豆腐にかたくり粉をつけて揚げているので、煮汁にとろみがついてからみやすくなります)

じぶ煮（治部煮）とは金沢を代表する郷土料理です。

