



令和5年 2月1日  
なかよし乳児保育園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。毎日の食生活を大切に、バランスよく食べて丈夫な体をつくりましょう。

豆まきに使われる「大豆」は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、その他の大切な栄養素もたくさん含んでいます。冬野菜と組み合わせて食事に取り入れるといいですね。



### 食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶすだけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。

離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材を色々な調理法で食べさせることができます。

「カリカリ」「パリパリ」「モチモチ」など色々な食材を体験できるように調理を工夫してみましょう。食事中、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけていきましょう。

先日、給食で提供した中華きゅうりをよい音をさせながらみんなよく食べていました。



### =給食室より=

給食を食べている様子を見てみると、子どもが、スプーンに乗せたかまぼこを見せ、「これなに？」と聞いてきたので、「かまぼこだよ」と教えると、「かまぼこ」と何回か繰り返して言っていました。いろんな食材に興味を持ち始めてきたようで、今後食材に触れる機会を持ちたいと思います。

### 風邪には消化の良い食事を

発熱・下痢などの症状をともなう風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にすると良いです。

おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものにします。

吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでも良いです。

### 万能調味料 味噌の魅力

味噌は、昔から調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。また、大豆には日々のご飯では不足しがちな鉄分・カルシウムも豊富に含まれています。味噌は、子どもの成長にとって、必要な栄養を日々の食事にプラスしてくれる万能調味料ともいえますね。

