食育だより

11月

ひよこの家保育園

11 月に入り、新米が市場に出回り始めました。もちもちとした食感と甘みが特徴で、ごはん本来の美味しさが味わえる新米ですが、「白いごはんはイヤ！」というお子さんもいるのではないでしょうか。「ごはんの上に、どのおかずをのせて食べる？」「おにぎりにしてみる？」「ママみたいにごはんと一緒におかずを食べるとおいしいよ」など誘ってみると、ひとくち食べてみようかなと思ってくれるかもしれません。ここで大切なのは、強制しないことです。「おいしいから食べてみよう？」「ひと口だけ食べてみよう？」などの声掛けもタブーといわれています。



★園で人気のごはんレシピです！ごはんの苦手なお子さんでも比較的進んで食べてくれています。

青のりごはん

- 軟飯　　100ｇ
- 青のり　お好みで

①軟飯を炊く。
②青のりをお好みでトッピングする。

きな粉ごはん

- 軟飯　　100ｇ
- きな粉　小さじ１
- 砂糖　　小さじ１/３
- 塩　　少々

①軟飯を炊く。
②きな粉・砂糖・塩をよく混ぜ、トッピングする。

のりの佃煮ごはん

- 軟飯　　100ｇ
- 焼きのり　１枚
- 砂糖　　小さじ１/４
- しょうゆ　3～5 滴

①軟飯を炊く。
②焼きのりに水を加え、やわらかく煮る。
③砂糖・しょうゆを加え、水分を飛ばす。

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この７種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの７種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。

