



平成30年1月4日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 富永 奈々

あけましておめでとうございます。

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりして、食事を美味しく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



### 冬が旬の魚

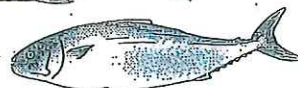
#### ざわら(鯖)

ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれています。



#### ぶり(鰯)

この時期のぶりは脂がのっているため、煮ものや照り焼きに向いています。



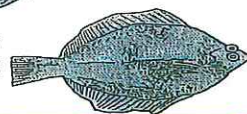
#### 真だら(真鱈)

いたみが早く、生の状態では冷蔵しても品質が悪化するのので、早めに調理しましょう。



#### かれい(鱒)

淡白な身で消化がよく、低カロリーなので離乳食や病人食にも最適です。



## おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておささないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



7日は七草粥を食べましょう! 最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、ぜひ試してみたいはいかがでしょうか。

