



しょくじだより



明けましておめでとうございます

おいしい食事作りと楽しい食育をしていきたいと思っておりますので
本年もよろしくお願いいたします



以上児 食事の様子

1月の初めから、うがいを再開しました。手洗いをし自分のコップにお茶をついでガラガラうがいをします。次に廊下のベンチで順番に名前が呼ばれるまで待ちます。手を消毒してフォーク・おはし(短い・長い)の中から自分で好きな物を選んでお盆にのせます。おかずがのったプレート皿をとりお茶のコップものせ、お汁とご飯の所にいる職員に『少ない』『いっぱい』と食べれる量を伝えもらいます。おかずの苦手な物がある時や量を減らしてほしい時は最初に職員に伝えて減らしてもらいます。特にほと組さんは4月当初の時よりも自分の食べれる量を少しづつ理解できていて、おかわりもたくさんしてくれます。



簡単メニュー 『イカバーグ』



【材料】5人分

いか	200g	塩	小さじ1/6
玉ねぎ	100g	こしょう	少々
スイートコーン(粒)	100g	油	大さじ1
卵	1個	パプリカ(赤・黄)	各1/8個
薄力粉	60g		

【作り方】

- ①いかをぶつ切りにし、包丁で小さく切る
(※フードプロセッサーでペースト状にしてもよい)
- ②玉ねぎは皮をおぎ、みじん切りにする
- ③ボウルに玉ねぎ、いか、コーン、薄力粉を入れて混ぜる
- ④卵をわりほぐし、④に加えて混ぜ合わせて塩・こしょうで味付けをする
- ⑤パプリカはタネとヘタを取り細く切る
- ⑥フライパンをあたたため油をしき、スプーンでタネをすくって小さな丸になるように焼く
- ⑦パプリカも一緒に焼く
- ⑧イカバーグの両面にこんがり焼き色をつける
- ⑨イカバーグとパプリカをお皿にのせて出来上がり

カルシウムが多いのはどっち? こまつなvsほうれんそう



成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。

10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

