



給食だより

令和6年 5月
栄養士 照屋恵美



5月5日は“端午の節句”^{たんど}



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといた願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



子どもの野菜力アップ

幼児期は味覚もかむ力もまだ発達段階。苦味やえぐみのある野菜は苦手です。筋っぽかったり堅かったりと、子どもにはかむのが大変で野菜嫌いはあたり前と考えた方がよいでしょう。

子どもが食べやすい野菜を見つけて調理や、盛り付けを少しだけ工夫してみましょう！

少しの量で OK だから緑黄色野菜で野菜の栄養を効率よくとる。
香りや味にくせがなく食べやすい炎色野菜で野菜の量を増やしてあげる。と、ちょっとした工夫で野菜を食べてくれるはず！
みそ汁やスープに加えると意外と簡単に量も取れますよ！

子どもの一日の野菜量を知っておきましょう

食べさせたい量は、子どもの両手で量って
緑黄色野菜を1杯、淡色野菜を2杯が目安

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせると150gが、幼児(3~6歳)に一日に食べさせたい量の目安。子どもの両手1杯分の野菜で約50gと覚えておくと、量らなくてもおよその量がわかります。



緑黄色野菜1杯 (50~60g)

青菜が苦手なら、かぼちゃにするなど、子どもの食べやすい野菜を選んで。2~3種食べると、栄養のバランスがよくなります。

淡色野菜2杯 (100~120g)

くせのない野菜が多く、子どもにも食べやすい。いも類は野菜には含まれないので、別に70g(じゃがいも小1個)くらい食べて。

おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味”^{こうちゅうちようみ}と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”(おかずばかりを先に食べる食べ方)をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

ゴーヤーの栄養でまず注目したいのが、**ビタミンC**！他の野菜と比較すると、一目瞭然です。キャベツの約2倍トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると約10倍にもなるといわれています。

ゴーヤーのかきあげ

(子ども達の好きなウインナーと組み合わせると意外と食べてくれます！！)

ゴーヤスライスして塩もみ・玉ねぎ・ウインナーは千切りにして、卵・小麦粉・水でかき揚げの衣の中に材料を加え 塩で少し味を整え 油で揚げていく。

