



# 1月 給食だより



令和5年1月4日  
うずも保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も元気いっぱいの子供達に負けないように美味しい給食を心を込めて作っていききたいと思います。

## 発酵食品をとろう



腸内環境を整えたり、免疫力アップに役立つと言われる発酵食品。子供の頃から積極的にとり入れたいものです。手軽に取りやすいのは、納豆、味噌、ヨーグルトなどです。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便秘をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにはおすすめです。



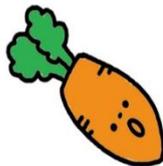
## 子どもが元気になる食事



元気な1日のスタートは朝ごはんからです。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは簡単でも栄養バランスを考え食べやすいものがよいですね。寝る前の食事は成長ホルモンの分泌や睡眠の質にも影響するので、与えるときは十分に気を付けましょう。

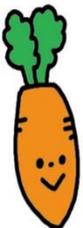


## うれしい交能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## どうやって味覚は作られる？



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

