



# 給食



乳幼児期は家庭や保育園の食生活習慣の影響を大きく受けて育ちます。大人と一緒に食事をすることは、子どもの安心につながります。また、信頼できる大人が食べる姿を見て、食べてみようという気持ちになることもあります。

家族や友だちと食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。年末はご家庭で過ごす時間が多くなります。この機会に同じものを食べる、一緒に食べることを意識してみてはいかがでしょうか？



## できるだけ食事のお手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。



- 買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



## 冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

● だいこんは、ビタミンCが豊富です。葉にも鉄分が豊富なので丸ごと利用しましょう。保育園ではゆでて刻んでおいて汁に浮かべたり、ごはんに入れて食べています。冷凍も便利です。

# レシピ

## だいこんサラダ

<材料>だいこん 中1/4本、にんじん1/2本、小松菜3株、ホールコーン小1缶  
ドレッシング ごま油大さじ1、砂糖小さじ1弱、酢大さじ1弱、醤油大さじ1弱

### <作り方>

- ①だいこんの皮をむき、千切りにして塩少々ふる。乳児は食べやすい固さにゆでる。
- ②にんじんも皮をむき、千切りにしてゆでる
- ③小松菜は洗って、塩ひとつまみをいれた湯でゆでて、水に放し水気を切る。食べやすい長さに切る（葉の部分は縦横に包丁をいれると広がらず食べやすい）
- ④ホールコーンは水気を切っておく
- ⑤調味料をあわせたドレッシングを作り、①～④を和える

