

食育だより



なかよし乳児保育園

令和3年11月1日

感染症が流行する冬が近づいてきました。寒い日には体を温める大根やごぼう、芋・レンコンなどの根菜類を食べて寒さに負けない体を作り、冬を乗り切りましょう。11月の給食は、筑前煮・豚汁・れんこん入りハンバーグなど根菜メニューが盛りだくさんです。

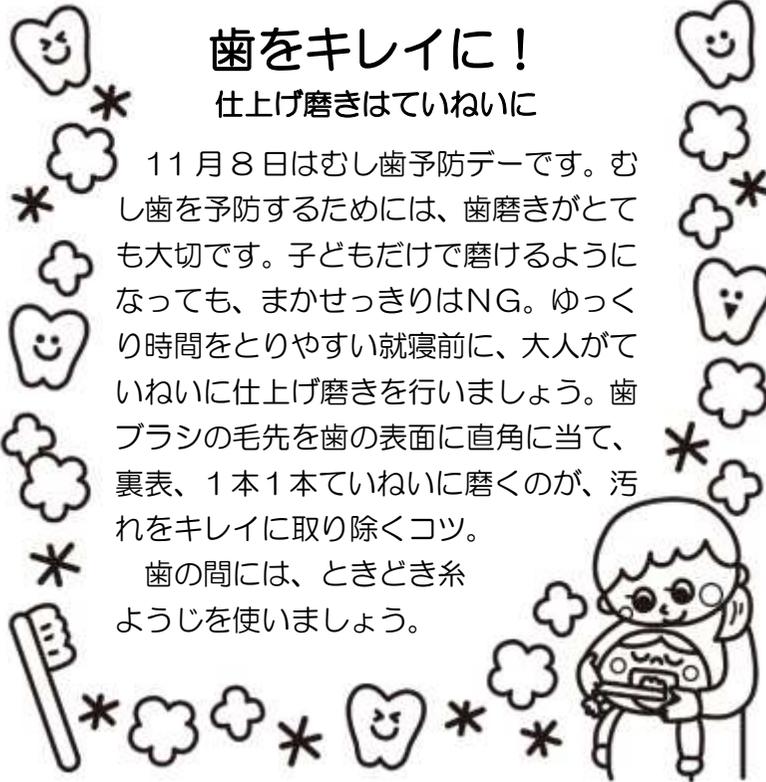


歯をキレイに！

仕上げ磨きはていねいに

11月8日はむし歯予防デーです。むし歯を予防するためには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになっても、まかせっきりはNG。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、汚れをキレイに取り除くコツ。

歯の間には、ときどき糸ようじを使いましょう。



おいしく、正しく、おやつ



子どもにとってのおやつは、3回の食事では摂りきれない栄養を補うという役割があります。しかし、食べたいときに好きなだけ食べさせるとご飯が食べられなくなってしまいます。おやつは、時間と量をきちんと決めておくことが大切です。また、袋に入ったお菓子はそのままではなく、お皿に取り分けて出すようにしましょう。お菓子だけでなく果物や、ふかし芋などの野菜のおやつも積極的に取り入れたいですね。



栄養がぎっしり詰まった豆腐



豆腐は昔から精進料理として食べられていました。原料は「畑の肉」といわれる大豆で、良質な植物性たんぱく質や脂質、カルシウムなどを豊富に含みます。消化吸収率が高いため豆腐に含まれる栄養は、ほとんどムダなく体内に吸収されます。

クセがなく、どんな食品とも相性の良い豆腐。寒い季節にはお鍋に入れたり、湯豆腐にして食べるのもいいですね。

