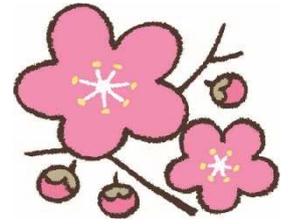




食育だより



家久保育園

2024年 1月

年末年始を楽しみにしている子ども達です。睡眠不足や食事が乱れることで風邪をひきやすくなるので、お休み明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスの良い食生活で寒い季節を乗り越えましょう。

気をつけよう！おもちを食べるとき

おもちはくっつきやすく、かみ切りにくい食べ物です。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のことに注意しましょう。

- おちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- 食べる前にお茶や汁物を飲んで潤しておく。
- 少量ずつ口に入れ、よく噛んでから飲み込む。
- 食事中は歩き回らない、横にならない。
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない

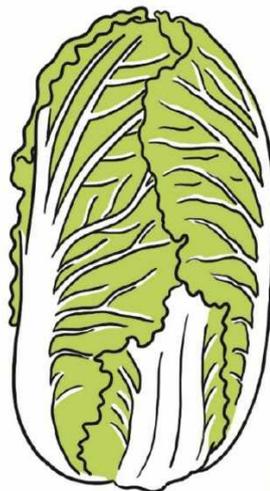


白菜

白菜を選ぶときは、葉がしっかり巻いて、ずっしりと重いものがおすすめです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がっていないものにします。

★保存のポイント

まるごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば、2~3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしているものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。



みかん

手軽に食べられるみかんは、ビタミンの宝庫でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要なビタミンCがいっぱいです。おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

★保存のポイント

風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存をします。冬場なら常温で大丈夫です。皮がやわらかくなったりしているものがあれば、取り除きましょう。

