



給食コラム ～地域子育て支援センター～



地域子育て支援センター「かぜのこ」では、年間約 3000 組の親子が保育園の 1 階にあるひろばに遊びに来ています。昼食時になると、園児が保育室から 1 階のランチルームに行くのですが、子どもたちがその園児たちの後をついて行く姿をよく目にします。食に興味があるのかと思うのですが、お家では「食べてくれない」「好き嫌が多い」など、お母さん方はなかなか、食事には苦戦しているようです。毎日、朝昼晩と 3 食のことなので、親子ともどもストレスになりますよね。

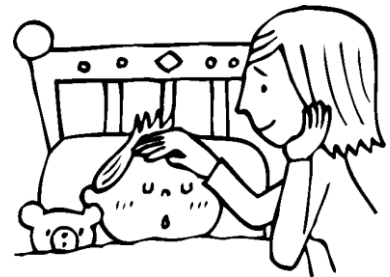
支援センターは、子育て中の親同士をつなぐ役割があります。悩みの多い「食」への取り組みを通して、お互いが話し合うなど、親同士の関係作りの手助けができればと考えています。「かぜのこ」では、食育として離乳食講座を開催、また旬の野菜を使っての野菜ちぎり、たたききゅうりや、いももちのクッキングをしています。どれも子どもが遊びの延長でできる簡単な作業です。親子で一緒に作る楽しさ、食べる楽しさ、何より、お母さん方が会話を楽しみ、「おいしいね」と言っていて嬉しそうに食べる姿が、子どもたちの食欲を促していると実感しています。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～

ゆったりした心でながめてみると、
子どもって怒ったり、泣いたり、笑ったり…
いつも一生懸命でおもしろいな



子どもって、大人が忙しいときに限って、ぐずったり、駄々をこねたり、ほとんど困ってしまいます。でも…。

じっくり、落ち着いて子どもをながめてみると、泣くのも、怒るのも、いつも一生懸命。一生懸命生きている。いとoshii存在です。

給食だより

あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

「七草粥」

毎年、1月7日に食べられる「七草粥」。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・ナズナ・スズシロの春の七草にはそれぞれに意味と、効果があります。

★セリ＝「競り勝つ」

解熱や胃を丈夫にし、整腸、利尿、食欲増進など



★ナズナ＝「撫でて汚れを除く」

別名をぺんぺん草といい、止血など。



★ゴギョウ＝「仏体」

痰や咳の予防があり、のどの痛みも和らげるなど。



★ハコベラ＝「反映がはびこる」

ハコベとも呼ばれ、腹痛薬、胃炎抑制など。



★ホトケノザ＝「仏の安座」

胃を健康にし、食欲増進、歯痛抑制など



★スズナ＝「神を呼ぶ鈴」

かぶの葉の事。胃腸を整え、消化を促進、しもやけやそばかす予防など



★スズシロ＝「汚れのない清白」

大根の葉の事。風邪予防や美肌効果に優れています。



今は七草粥セットがスーパーなどで販売されているようです。
疲れた胃にはぴったりの料理です。ぜひ、作って見てください！



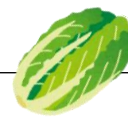
旬の食材

ほうれん草



緑黄色野菜の一種で、鉄分が豊富です。カルシウムを骨にくっつける働きがあるビタミンKもたっぷり含まれており、栄養価の高い野菜です。

はくさい



免疫力を高めるビタミンCが多く含まれており、風邪にかかりやすいこの時期にはぴったりの野菜です。