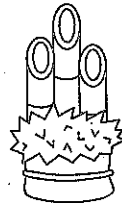
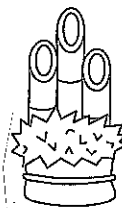




# 1月の給食だより



## 新年あけましておめでとうございませう



新しい年がスタートしました。  
今年も子どもたちの心と体の栄養を満ちたおいしい給食を作りたいと思います。  
まだまだ寒い月が続きますが、布団からなかなか出られなくなる季節でも早起きと早寝を心がけ、バランスの良い食事でも一日を元気に過ごしましょう。



## 子どもの便秘を防ごう

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおもらしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

### 便秘の予防・改善のために

#### 生活リズムをととのえる

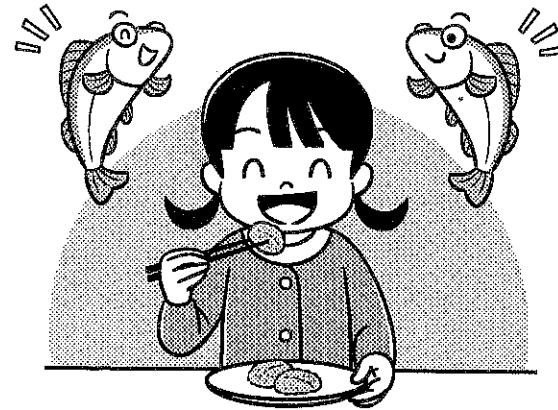
早起き早寝をして、規則正しい生活をします。朝ごはんをはじめ、バランスのよい食事を3食とり、決められた時間以外には間食をしないようにします。また、体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。

#### 食物繊維をとる

食物繊維は、便がかたくなることを防いだり、腸に刺激を与え、排便を促す効果があります。野菜、海藻、果物、いも類、豆類などの食物繊維の多い食材を食事に取り入れてみてください。また、食事の量や水分が少なくないかを見直すことも効果的です。



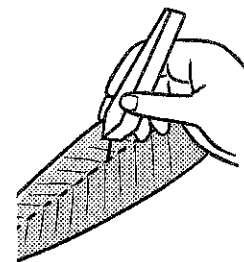
## もっと魚を食べましょう



魚は、子どもの成長に大切なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA（ドコサヘキサエン酸）などを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は、幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

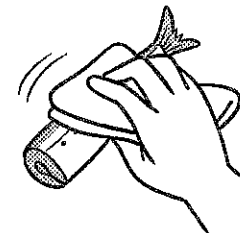
## 魚を食べやすくする工夫

### 小骨を取り除く



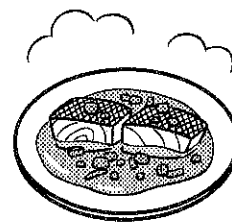
食べた時に小骨があると、不快に感じやすく、魚ざらいの要因になってしまいます。  
骨抜き器具などを使って、小骨をていねいに取り除きましょう。

### 生臭さをやわらげる



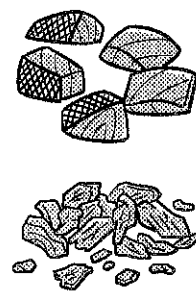
しっかりと水気を拭き取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとしてから、しょうゆやしょうがなどで下味をつけるのも効果的です。

### 片栗粉でとろみをつける



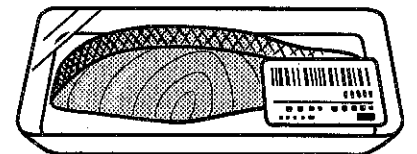
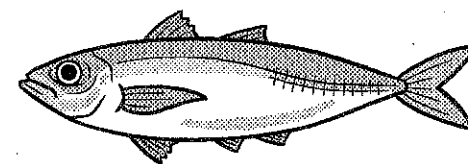
パサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから、ゆでたり焼いたりするほか、あんかけにすると、しっとりして口当たりがよくなります。

### 食べやすい大きさにする



子どもの歯の状態やかむ力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてから、ごはんやじゃがいもに混ぜても食べやすくなります。

## 新鮮な魚の見わけ方



- ・目が濁っていないもの
- ・えらや体の色が鮮やかなもの
- ・ピンと弾力があるもの

- ・加工日と消費期限を確認する
- ・色は鮮やかできれいなもの
- ・傾けてみて液汁が少ないもの