

# きゅうしょくだより

令和5年2月1日 光明高倉保育園

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。暖かくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を繰り返し、少しずつ春に近づいていきます。

この季節は寒さや乾燥で体調を崩しやすいです。新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症により一層注意しなければなりません。手洗い・うがいを行い、バランスの良い食事から栄養をしっかり取り負けない体を作りましょう。



## 好き嫌いをなくすために

- ★料理の見た目を工夫する
- ★買い物や料理を手伝ってもらう
- ★一緒に野菜を育てる
- ★食事の楽しい雰囲気をはげめる
- ★少しでも食べられたらほめる



いろいろ工夫しても食べられないようなこともあります。そんな時は、「他の食べ物で栄養が摂ればよい」「成長とともに食の好みも変わるかもしれない」と、少し距離を置いてもいいでしょう。子どもに無理強いせず、大人も無理のない範囲で、気長に見守る姿勢で好き嫌いに付き合っていくことが大切です。

### 好き嫌いをする子どもへのNG向き合い方

- ◎嫌いな食べ物を避ける  
嫌いな食べ物をまったく使わないのもよくありません。
- ◎叱ったり怖がらせることを言ったりする
- ◎おやつをたくさん与える  
お腹が空くと食欲が出て苦手な物を食べる可能性が高まります。おやつの内容や量に注意しましょう。

今月の坪川老師のお言葉はお休みです。  
今回は定番の精進料理レシピを紹介します。



## ひりょうず 飛竜頭(関東名はかんもどき)

材料(4人分)

木綿豆腐	150g	☆塩	1.5g
ひじき	2g	☆砂糖	3g
人参	20g	☆卵	35g
椎茸	15g	☆片栗粉	8g
いんげん	20g	☆揚げ油	適量

作り方

- ① 豆腐は水切りする
- ② 野菜を千切りにする
- ③ ①と②を混ぜ合わせる
- ④ ③に☆の調味料を混ぜ合わせる
- ⑤ 180℃ぐらいの油の中にスプーンなどですくって5~8分ほど揚げる



### ≪1月精進料理≫

- ・のり佃煮御飯
- ・すまし汁
- ・さつま芋の春巻き
- ・白和え
- ・みかん



## 森林を大切に

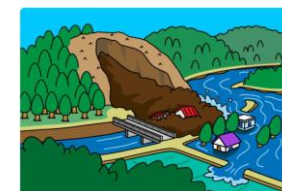
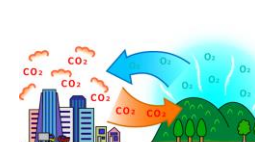


世界各地の気候や環境が変化することで、自然が破壊され森林が失われつつあります。

森林は、空気や水、食料を提供してくれる私たちにとってなくてはならないものです。

森林を守ることは、私たちの生活を守り、現存する多種多様な動植物を守ることに繋がります。

森林を守るためにも、私たちができることから始めたいですね。



### ●「FSCマーク」のついた商品を選ぶ

このマークは、正しく管理された森の木材や適格と認められたリサイクル資源から作られた商品を表すマークです。



この商品を選べば森林を管理する人々を応援し、環境を守ることを後押し出来ます。

### ●使い捨てを出来るだけ減らしましょう

コンビニ弁当や外食の時に、割り箸をもらう機会を減らすことが必要以上に森の木が刈られることを防ぎます。小さな一歩が大きな一歩にも繋がることを知りましょう。

### ●すべての生き物と自然を大切に

野生動物だけでなく、人間にとっても森林や山地などの自然は大切な存在です。

酸素や空気を生み出し、地球のあらゆる活動を維持しています。陸地を守っていくため、私たち自身が日々の行動や意識を少しでも変えることが必要です。