

☆Kitchen letter☆

2021年1月 栄養士 中山 綾佳

子どもにとっての食 ～食事がもつ役割～

食事は食べ物から栄養を摂り、身体を大きく発育、発達させると共に、心の成長にもつながっています。食事を通じてさまざまな経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。食事は生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものです。

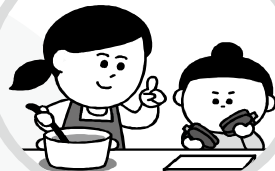
こころとからだの発育・発達



こころとからだの健康



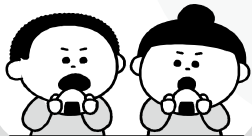
食文化を伝える



子どもにとっての

食

仲間同士の絆を強める



感性を育てる



家族間の絆を強める



お餅について

お正月は、お雑煮などでお餅を食べる機会が増えると思います。しかし、お餅は大人でも窒息する可能性があります。提供する場合はよく噛んで食べるよう伝えましょう。小さく切っても、のどに張り付いてしまう事があるので、提供するのには「カミカミ・ゴックン」が出来るようになってからにしましょう。

七草

すずな、せり、なずな、はこべら、こぎょう、すずしろ、ほとけのざを七草といいます。この七つの野菜を刻んで入れたかゆを七草がゆといい、邪気を払い万病を除く占いとして食べます。年末年始で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

