

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 小蔵 麗奈  
阪本 小桃

## No.4

### ◆ 春の行事「ひなまつり」 ◆

寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられるようになりました。この一年間、子どもたちは食事を通して食べる楽しさや、食事に興味を持ってくれたかなと思います。

毎日「おいしかった!」「今日のおやつはなあに〜?」と声をかけてくれることが増えてきました。クリスマスはクリスマスケーキに自分でトッピング、節分の日、パンに鬼の顔をかいて提供し、子どもたちに喜んでもらえるように工夫しました。さて、3月はひなまつり、食事は「ちらし寿司」おやつは「ひなあられ」を提供する予定です。今回はひなまつりについて紹介します。

#### ひなまつり

ひなまつりとは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子が元気で健康に成長し、幸せになることを願うという意味があります。また、ひな人形は邪気を引き受けてくれ、身を清めるという願いのもと飾られています。



#### ひなあられ・ひしもち

季節の変わり目や自然との調和を象徴しており、春の訪れを祝う意味があります。赤…桃の花、邪気を払う  
白…雪、清浄  
緑…草や芽吹き、健康



#### ちらしずし

ちらしずしの具材にはそれぞれ縁起物としての意味があり、家族の幸せと繁栄を願う象徴といわれています。えび…長寿。腰が曲がるまで丈夫で長生きできる。  
まめ…健康でマメに働ける。  
蓮根…先の見通しがきく。



### ★ゆり組クッキング★

2月にゆり組(5歳児)でクッキー作りをしました。クッキーの原料である小麦についての話や作り方の説明をよく聞きみんな上手に作る事ができました。自分で丸めた生地をクッキングシートにおいて伸ばし、型抜きクッキーを作りました。子どもたちは「生地を伸ばすのが難しい!」「型抜き楽しかった!」など一生懸命取り組んでいました。最後に小麦クイズをしました。しっかり話を聞いていたゆり組さん。みんな正解できました。焼きあがったクッキーからはほんのりいい香りがして、一人8個くらい食べました。「美味しい!」という声がたくさん聞こえてきて、楽しそうにクッキングする姿を見ることができ、とても嬉しく思います。



### ◆ 春野菜で丈夫な歯を育てよう ◆

春は新しい生活が始まる季節で、子どもたちもひとつ大きくなり、心も体もぐんと成長する時期です。毎日の食事は、体の成長だけでなく、歯やあごの発達にも大きく関わっています。この時期に旬を迎える春野菜は、みずみずしく栄養が豊富で、ほどよい歯ごたえがあり、子どもたちの「よく噛んで食べる」習慣を育てるきっかけにもなります。今回は、噛むことの大切さと春野菜について紹介します。

#### 噛むことの大切さ

- ★あごの骨や筋肉がしっかり発達する
- ★だ液がたくさん出て、食べかすや細菌を洗い流す
- ★だ液の働きで、むし歯になりにくい口の中の環境をつくる
- ★永久歯がきれいに並ぶための土台づくりになる

「あと5回噛んでみよう」などの声かけも噛む習慣づくりにつながります◎



#### 春野菜にはどんなものがあるの?

旬の食材は、栄養価が高く味も良いのが特徴です。春の味覚を楽しみながら丈夫な歯を育てていきましょう。

#### 【春キャベツ】

ビタミンCが豊富。歯ぐきの健康を保ち、出血や炎症の予防に役立つ



#### 【新じゃがいも】

加熱しても失われにくいビタミンCを含み、歯ぐきの健康維持に役立つ



#### 【アスパラガス】

葉酸などの栄養を含み、成長期の体づくりを支える



#### 【スナックえんどう】

食物繊維を多く含む噛む力とお腹の調子を整える



### ◆ 子どもの便秘を解決しよう! ◆

子どもの排便回数が少なかったり、排便の時に苦しんでいたりすると心配になります。子どもは排便の時に痛みがあると嫌がって、トイレに行くのを我慢してしまいどんどん悪化して慢性的な便秘に陥りやすい特徴があります。今回は家庭でできる便秘対策を紹介します。

#### ◆水分や食物繊維を摂る

水分不足は便秘の原因となります。こまめに水分補給をしましょう。食物繊維…穀類・野菜・豆類・海藻類・きのこ・果物など  
発酵食品…ヨーグルト・納豆・みそなど



#### ◆がまんをしない

便を腸に溜めてしまうことで、便は固くなり大きくなります。そうすると排便の時に切れて血がでてしまいます。



- ★ 弁当日
- 3月16日(月)
- 4月15日(水)
- 5月15日(金)

#### ◆運動をする。

便を押し出すには腹筋や横隔膜を使うので、体をねじる動きやしゃがみ歩きの動きがおすすめです。

