



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

寒さもやわらぎ、春の気配が感じられるようになりました
今年度も残りわずかです。

1年間のこどもたちの成長を一番実感できるひと月ですね。
お食事についてもお手伝いができるようになったり、苦手なお野菜がパクパク食べられるようになったり集団生活の中ならではのステップアップがとても嬉しいですね。
みんなで食べる時間を大切に、残りの園生活を楽しくしてもらいたと思います。



栄養バランスの良い食事って？

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本です。一汁（1品汁物）と三菜（主菜＋副菜＋副々菜）にご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。きらら保育園のお食事はこのスタイルで提供できるよう、そして子どもたちが小さい頃からバランスのとりのやすい食事に親しめるよう献立をたてております。健康に必要な栄養素をバランスよく摂ることができますのでぜひ心がけてみましょう。



レバーをおいしく食べやすく調理する

レバーは鉄分を豊富に含むため、子どもに積極的に食べてもらいたい食材です。しかし、子どもが苦手な調理の方法が難しいという印象があり、食卓にあがりにくい食材ともいえます。下処理が簡単にできれば取り入れやすくなります。ぜひ挑戦してみてください。

<ポイント①>鶏レバーを選んでみる・・・鶏レバーは豚レバーに比べて香りや食感にくせが少なく食べやすいです。はじめは少量を提供し、慣れてきたら豚レバーを使ったり主菜に取り入れたりするとよいでしょう。

<ポイント②>実は簡単！レバーの下処理・・・「牛乳に浸し、臭みを消す」という下処理方法がありますが、乳アレルギーがある場合は避けたい工程です。牛乳を使わなくても臭みが取れ、十分おいしく食べられます。
【下処理の手順】①レバーを水でさっと洗う。②鍋に沸かしたお湯に①を入れひと煮立ちさせてゆでこぼす。

<ポイント③>臭みを消す生姜としっかりした味付け・・・甘辛煮などにするときには輪切りにした生姜を使うと臭みを消してくれます。その時に調味料を絡めるようにして中心温度が下がったら火を止めて味を含ませることもポイントです。カレー粉を使ったり、ケチャップやソースで煮るなど味付けをしっかりすると食べやすくなります。子どもにとっては味が濃くなりますので、他のおかずと塩分のバランスを調整しましょう。

