



給食だより

1月号

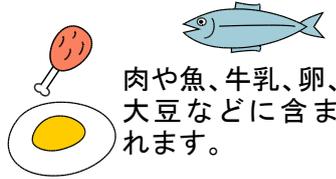
新年、明けましておめでとうございます。年が明け、寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っている時には人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして、石けんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気に冬をのりきりましょう。

* 風邪を予防する栄養素 *

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて風邪を予防しましょう。

タンパク質

元気な体を作るために必要です。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれます。

ビタミンC

風邪のウイルスに対する免疫力を高めます。



果物や野菜に多く含まれます。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を正常な状態に保ちます。



チーズ、パター、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多くふくまれます。

「笑う?!」事が良い...

がん細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球の一つで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体を温めてくれますよ。

ごはんでスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか? 炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

〈今月の食育予定〉

7日(火)・・・胃腸を整えるため、厄除けのために「七草がゆ」をします。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベスズナ・ズシロ、ホトケノザの7種類が入ります。

15日(水)・・・鏡開きとして、白玉団子の入った「お汁粉」を作ります。

17日(金)・・・お誕生日会は、手作りのミートコロッケ、彩がきれいなミモザサラダ、デザートにフルーチェ。おやつにはパウンドケーキを作ります。お楽しみに♪

31日(金)・・・節分のつどいには、恵方巻、いわしのハンバーグをします。『東北東』をむいて食べましょう。

1月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	610kcal	14~20g	15~30g	1.9g 未満	259mg
	平均値	592kcal	18.4g	21g	1.7g	240mg



かぶのスープ(4人分)

かぶ 1株(葉つきで使います) ベーコン 4枚 しめじ 1/2房
 醤油、塩、胡椒、コンソメ 適量

- ①かぶは厚めに皮をむく(身に固いところが残るので、5ミリぐらいはむく)。かぶの実は一口サイズに切る。葉も刻む(一度下茹でしてもよい。葉の状態が柔らかそうなら生のまま使用しても良い)
- ②ベーコンは1センチほどに切る。しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に湯を入れ、①②の具を入れて柔らかくなったら、コンソメ、醤油、塩、胡椒で味をととのえて出来上がり。

ほうれん草蒸しパン(4人分)

小麦粉 200g ベーキングパウダー 6g ほうれん草 1/4袋 水 190cc サラダ油 40cc
 上白糖 70g

(作り方)

- ①小麦粉とベーキングパウダーを袋に入れて一緒にポンポンする。粉ふるいにかける。
- ②ほうれん草は下茹でし、ミキサーでペースト状にする(ミキサーが無ければすりつぶす、もしくは細かくみじん切りにする。
- ③ボールに①の粉を入れ、上白糖を入れて混ぜる。そこへほうれん草、水、油を入れ一気に混ぜる。
- ④アルミカップに生地を入れ、蒸気の上上がった蒸し器で10分~15分蒸して出来上がり。



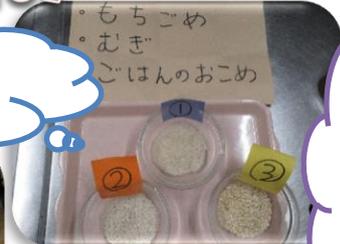
食育の取り組み

*もち米などを見せました

どれかどのお米かのクイズをしました♪

もちごめ
 おむぎ
 ごはんのおこめ

稲穂も見せ、田んぼにある〜と知っている子どもも多かったです。



↑三種類のお餅つきのもち米、普段のお米、お米に混ぜている麦の違いを知ることができました。



クリスマス会

メニューは.....

チキンライス&ツリーミートローフ&リース
 サラダテーブル毎にパーティメニューを楽しみました。とても喜んでくれました♪

クリームとイチゴをトッピングし、間に椎を挟みました♪



噴水フルーツポンチに大盛り上がり!

とても美味しかったよ!