



栄養だより

令和5年度 12月 給食

朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節となりました。空気が乾燥し始め風邪をひきやすい季節です。今月は『体を温め免疫力を高める食べ物』『冬至』について紹介します。

体を温める冬が旬の食材

ビタミンB群	糖質、タンパク質、脂質をエネルギーにかえて体温を上げる。	豚肉 プリ タラ
ビタミンC	白血球の働きを強くして免疫力を高める。	レンコン ジャガイモ ブロッコリー
ビタミンE	免疫細胞を活性化させて、細菌やウイルスが体内に侵入してくるのを防ぐ。	ほうれん草 小松菜 かぼちゃ
タンパク質	免疫細胞の材料となり、筋肉やエネルギーを作る。	肉類 魚類 卵 大豆製品
食物繊維	感染症への抵抗力を高める。	ごぼう レンコン ブロッコリー

平均体温を上げることで『免疫力UP』『おなかの調子が整う』『ぐっすり眠れる』などの効果があるといわれています。体が冷えやすい冬は、免疫力をしっかりつけて風邪や感染症にかかりにくい体を作りましょう。



冬至のおはなし



冬至とは1年で夜が最も長く昼が短い日です。

冬至の日にはゆず湯に入って温まり、かぼちゃを食べて無病息災を願います。ゆずにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べると風邪をひきにくくなり、血行促進効果や鎮痛作用があります。

かぼちゃはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬の時期に栄養をとるため、夏に収穫したかぼちゃを冬まで取っておいて食べたそうです。



子どもにおもちを食べさせるときの注意点

- 小さく切り食べやすい大きさにしましょう。
 - お茶などでのどを潤してから食べましょう。
(※よく噛まないうちに流し込むのは危険)
 - 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
 - 食事の様子を表情が見える正面から見守りましょう。
- 安全な環境を大人が用意して、楽しくおいしく食べたいですね。



保育園メニュー 《炒り鶏》

〈材料〉 幼児一人分

- 鶏モモ 30g 【A】
- れんこん 10g
- 人参 10g
- こんにゃく 5g
- 生椎茸 5g
- さやいんげん 5g
- 醤油 2g
- 上白糖 1g
- 日本酒 1g
- みりん 1g
- かつおだし 10cc

〈作り方〉

- ① れんこんは皮をむいていちょう形に切り、水にさらす。人参は皮をむき、いちょう形に切る。椎茸は軸をとり、スライスする。こんにゃくは小さめの一口大にちぎり、茹でて灰汁を抜く。
- ② 小鍋に【A】を合わせて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③ 深めのフライパンで鶏肉を焼き付けるように炒める。焼き色が付いたら②を加えながら炒め、①を加える。
- ④ 煮汁が少なくなるまで中火で煮て、斜め切りにしたいんげんを加え、火を止めたらそのまま置いて味を含ませる。

