



石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

日に日に秋が深まり、冷たい風が肌に厳しい時期がやってきました。冬の訪れに備えてバランスの良い食事と、十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。
栄養たっぷりの旬の食材をたくさん取り入れて、体がポカポカになる温かい給食を心がけたいと思います。

かぜ予防にバランスの良い食事を

風邪の原因は、寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスがはいることから起こることがほとんどです。

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり赤・黄・緑の3つのグループの食べ物をバランスよくとりましょう。

ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します！！

ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています。

ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます！！

レモン、ゆず、柿、キウイフルーツや、赤・黄色のピーマン、ブロッコリー、いも類など多く含まれています。

たんぱく質・・・基礎体力をつけ抵抗力を高めます！！

魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品

風邪をひいてしまったら・・・食物繊維の多い野菜は控え、胃腸にやさしい消化の良いものを食べましょう。また水分をたっぷりとりましょう。

～レシピ紹介～ えいようきんぴら

【材料】 4人分 ごぼう 100g 人参 50g
切り昆布 50g しらたき 30g すりごま 少々
砂糖 大1 しょうゆ 大1 水 ごま油 適宜

【作り方】①ごま油でごぼう・人参から炒める。
②調味料を加えやわらかくなってきたら切り昆布・しらたきを入れて煮る。
③仕上げにすりごまを入れて出来上がりです。

ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消に効果的です。栄養満点、子どもたちも好きなメニューです。ぜひご家庭で作ってみてください♪

今月の食育予定

のびのび組さん・・・25日 レタスちぎり・きのこをさく

わくわく組さん・・・11日 サンドイッチ作り

25日 こんにゃくの感触

ひまわり組さん・・・8日 スイートポテト作り

18日 野菜の皮むき

すずらん組さん・・・10日 食品群の話

28日 ほうれん草のごま和え作り

ばら組さん・・・8日 スイートポテト作り

17日 だしについて