

12月 給食だより

石原第二保育園 栄養士 目時美鈴

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。

風邪で体調を崩しやすい時期なので、しっかりと体の芯から温まる食事を摂りましょう！

何よりも、手洗い・うがいをしっかりし、睡眠を十分にとり予防を心掛けることが大切です。

イベントも多い季節なので元気に楽しみましょう☆

1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷりの野菜をとることが大切です。一日の目安として、肉や魚の4倍が理想ですが、実際には一日400gは食べたいものです。



色つき野菜は油が大好き

にんじん、南瓜、フロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときには、油を使って料理してみましょう。βカロテンは油にとける性質があるので、より体内に吸収されやすくなります。



加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱した時も、ほかの野菜類に比べ損失が少ないことや、長期の保存にも耐える点が便利です。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点が多くありますが、糖分が大量に含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べると肥満の原因になりかねませんので注意を。



レシピ紹介 ～保育園のメニュー～

今回は『ナムル風煮浸し』を紹介します！！

今月の食育予定

わくわく組さん

3日・・・お団子作り

16日・・・ウインナーまん
生地巻きつけ

ひまわり組さん

18日・・・フルーツヨーグルト
盛り付け

すずらん組さん

16日・・・ウインナーまん
生地巻きつけ

25日・・・紙芝居他

ばら組さん

15日・・・ラスクのマーガリン
ぬり

22日・・・紙芝居他

【材料】4人前

ほうれん草 (1束)

人参 (1本)

もやし (1袋)

油揚げ (2枚)

酢 (50g)

しょうゆ (100g)

砂糖 (100g)

塩 (少々)

【作り方】

①ほうれん草は3cm幅に切る。

②人参と、油揚げ千切りにする。

③ほうれん草・人参・もやしをそれぞれ茹で、しっかりと水を切る。

④油揚げを油抜きする。

⑤酢・しょうゆ・砂糖・塩で合わせ調味料を作り、③～⑤を合わせ味が染みるまで煮る。

ほうれん草は小松菜やチンゲン菜などでもOKです。



試食会のアンケートで「ほうれん草などの葉物野菜のメニューを教えてください！」とご要望をいただきました。ごま和えや白和えなど普段より少し甘めに味をつけると子どもたちも食べやすくなります。