



令和4年 10月 31日

11月 食育だより

たちばな保育園



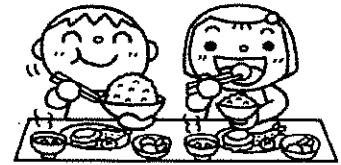
昼夜の寒暖の差も大きくなり、秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えていきたいと思います。

風邪に負けない体作り



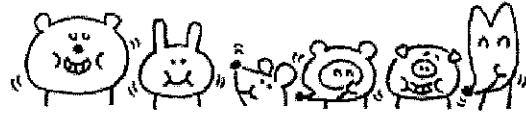
気温や湿度が低くなると、体力や免疫力も下がり、ウイルスが繁殖しやすい時期になります。風邪予防に効果があるといわれている食材をバランスよく摂るように心がけましょう。

- タンパク質 抵抗力・免疫力が高まる
 <鶏肉・いわし・大豆製品など>
- ビタミンC 免疫力を高める
 <果物・いも類など>
- ビタミンA 喉や鼻などの粘膜を保護する
 <ピーマン・パプリカ・ほうれん草・人参・チーズなど>



ぜひ、消化にもよく体が温まるスープなどに入れてみてはいかがでしょうか。また、食事だけではなく、うがい手洗いをしっかりと行い、十分な睡眠もとるように気を付けましょう。

キノコの季節になりました



秋と言えばキノコの季節。キノコ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。卵やベーコンと一緒にいためると、食べやすく、栄養もたっぷりです。

キノコの中でも日干しにしたシイタケは、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいるのでお勧めです。シイタケが苦手な子どもさんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに入れば、食べやすくなります。



レシピのご紹介 ~ポテトピザ~

<材料一人分>

- じゃが芋 50g
- ハム 10g
- マヨネーズ 5g
- 牛乳 5g
- ピザ用チーズ 10g

<作り方>

- ①じゃが芋は皮をむき、サイコロに切り、ゆでておく。
- ②ハムは小さめに切る。
- ③マヨネーズと牛乳を合わせておく。
- ④じゃが芋・ハムを③のマヨネーズとよく和える。
- ⑤④をアルミカップに分け入れて、上にピザ用チーズをのせ、230℃にあたためたオーブンで約5分焼く。
(チーズが溶けて、焦げ目がつけばよい)

