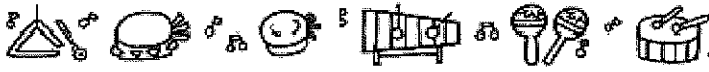


令和5年10月31日

11月 食育だより

たちばな保育園給食室



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。料理も彩り豊かなものは目にもおいしく食欲が増していきます。野菜の色を考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

体を温めて風邪予防



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●体を温めるメニュー

鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなど

●体を温める食品

ネギ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など

免疫力を高めよう

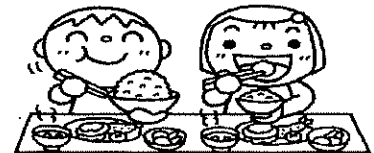
吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えていきます。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊びたっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

レシピのご紹介 ～バナナケーキ～



〈材料〉～1人分～

- ・小麦粉 10g
- ・ベーキングパウダー 0.2g
- ・塩 少々
- ・卵 10g
- ・砂糖 6g
- ・バナナ 10g
- ・レモン汁 少々
- ・牛乳 3g
- ・マーガリン 6g

〈作り方〉

- ①卵と砂糖はよく混ぜておく。
- ②バナナはつぶして、レモン汁・牛乳を加えドロドロ状にしておく。
- ③マーガリンは湯せんで溶かす。
- ④①の中に小麦粉・ベーキングパウダー・塩をふるいながら入れて混ぜ、さらに②・③を順に入れ、混ぜる。
- ⑤④をアルミカップに流し入れ、200度のオーブンで15分ほど焼く。