



子どもたちの元気な挨拶と共に、保育所も新年のスタートを切りました。今年も毎日の食生活を大切に、健康な一年を送りましょう。

さて、今月の給食目標は、「病気に負けない体をつくろう」です。この時期は寒さが一段と増し、体調を崩しやすくなります。日頃からバランスの良い食事を心がけ、冬を元気に過ごしましょう！



免疫力を高める栄養素をとろう！



【ビタミン A】

皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぐ働きがあります。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A は、油に溶ける性質をもつので、炒め物や揚げ物などにするとう吸収率がアップします。

<多く含まれている食品>



【ビタミン C】

白血球の働きや粘膜の維持に必要で、免疫力を高める働きがあります。

サラダや果物で摂取するのが手軽です。また、芋類にもビタミン C が含まれているので、ふかし芋や塩ゆでにしておやつにするのもおすすめです。

<多く含まれている食品>



【たんぱく質】

免疫細胞はたんぱく質からできています。また、たんぱく質には寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

肉や魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

<多く含まれている食品>



もし、風邪をひいてしまったら…



- 睡眠時間を十分確保する
- 胃腸にやさしく消化のよいものを食べる
- 水分補給をしっかりとする
- ビタミン C を意識して摂る

好き嫌いなどで、偏った食生活をするとう病気に対する抵抗力がつかえません。普段からいろいろな食品を食べる習慣をつけましょう！



<献立紹介> 白ねぎの卵とじ ~4人分~

- だし汁 200cc
- 玉ねぎ 1/4玉
- にんじん 1/4本
- じゃがいも 1個
- つきこんにゃく 40g
- ねぎ 1/2本
- 生しいたけ 2枚

- ④
- 砂糖 小1
 - しょうゆ 小2
 - 塩 小2/5
 - 卵 2個



<作り方>

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて角切りにし、水にさらす。
- ③ つきこんにゃくは茹でて、2cm程度の長さ切る。
- ④ ねぎは斜め切り、生しいたけはうすくスライスする。
- ⑤ だし汁で①②③を煮る。
- ⑥ ⑤の具に火が通ったら、④と④を加えて煮る。
- ⑦ 最後に溶いた卵を回し入れ、仕上げる。

今月の目標

病気に負けない体をつくろう！



◇毎月 19 日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
(1月『ねぎ』を取り入れています。)