給食だより

2023年　冬号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。１月は寒さも厳しく,体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、１日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、１日に１個、みかんを食べることで手軽にビタミンＣを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンＡ・Ｃ・Ｅを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

チャレンジ！お手伝い♪

土日や長期休みの時には、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみてください。そして『〇〇ちゃんが手伝ってくれたから、おいしいよ。ありがとう。』の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンＡやビタミンＣなどの栄養が豊富です。
食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

冬が旬の食材

小松菜・ほうれん草・大根・白菜
かぶ・ごぼう・里芋・カリフラワー
ブロッコリー・春菊・わかめ
みかん・りんご・いちご
たら・ぶり・カニ・わかさぎ　等

Let's Cooking

外はカリっと、中はふんわり♡

豆腐の落とし揚げ

材料

絹ごし豆腐	１丁
ツナ缶	１缶
片栗粉	４０ｇ
塩	３ｇ
こしょう	少々
油	適量

♪作り方♪

① 豆腐を耐熱ボウル等に入れ、ラップをかけずに電子レンジで加熱し、水切りをする。（500Wで２分程度）
② ①の豆腐を潰し、油を切ったツナ缶、片栗粉、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
③ フライパンに少し厚めの油をいれ、表面に手をかざし、少し熱さを感じるくらい加熱する。
④ 加熱した油に大きめのスプーンで掬った②の豆腐生地を落とし、表面がきつね色になるまで揚げる。
（揚げ始めは生地がくっつきやすいので、離して落としてください）
⑤ 油をよく切ったら、できあがり！