

食育だより 12月号

2019.12.2 友田保育園



今年も、残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いも大切ですが、食事も大切です。かぜをひかないためにも、栄養バランスのよいものをしっかり食べましょう。



鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいものも鍋の魅力。塩分を摂りすぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



11月の食育の様子【サンドウィッチ作り】

うさぎ組

自分たちでいちごジャムをぬり、友達と一緒に楽しんで、美味しく食べていました。

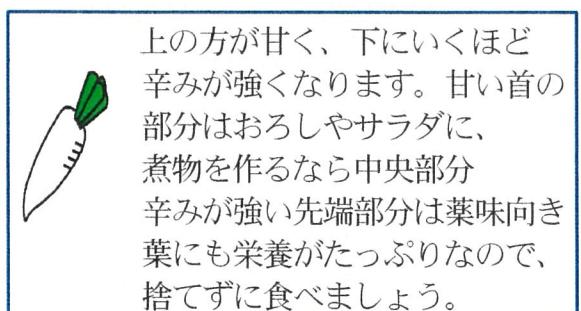
ぞう・きりん組

マヨネーズをぬることから始め、ハム、チーズをはさんで食べました。チーズのフィルムをはずすことに苦戦している子も。でもみんなが「できた！！」と報告してくれ、笑顔で食べていました。

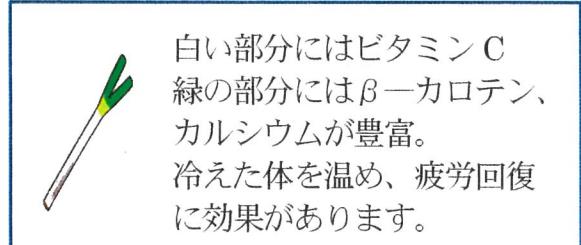
冬野菜について知ろう

冬野菜は β -カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。それに根野菜には、体を温める働きがあります。寒くなつておいしさを増す冬野菜には、私達の体を元気にしてくれる力がいっぱいです。

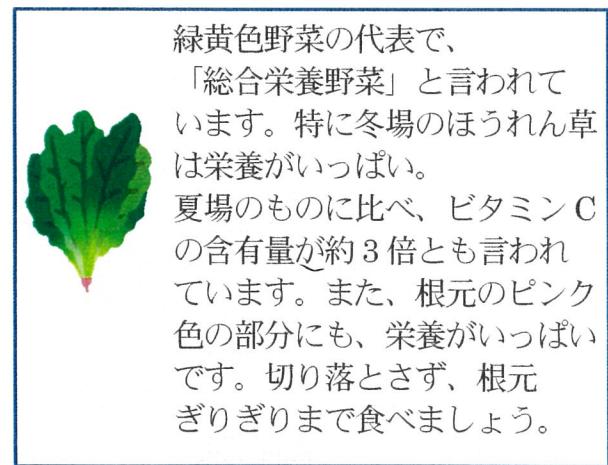
冬野菜のミニ図鑑



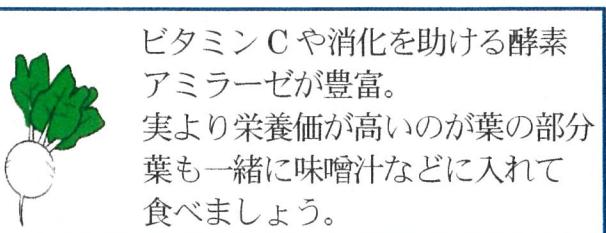
上方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。甘い首の部分はおろしやサラダに、煮物を作るなら中央部分辛みが強い先端部分は薬味向き葉にも栄養がたっぷりなので、捨てずに食べましょう。



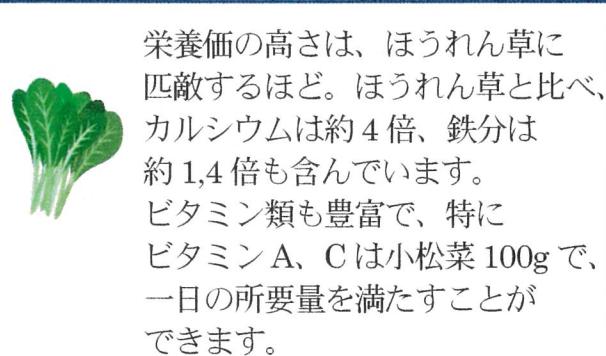
白い部分にはビタミンC
緑の部分には β -カロテン、カルシウムが豊富。
冷えた体を温め、疲労回復に効果があります。



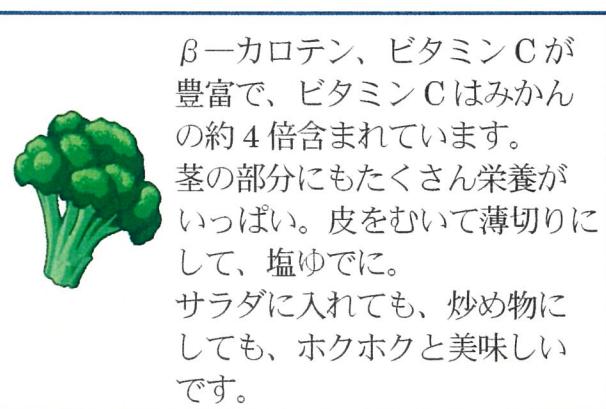
緑黄色野菜の代表で、「総合栄養野菜」と言われています。特に冬場のほうれん草は栄養がいっぱい。夏場のものに比べ、ビタミンCの含有量が約3倍とも言われています。また、根元のピンク色の部分にも、栄養がいっぱいです。切り落とさず、根元ぎりぎりまで食べましょう。



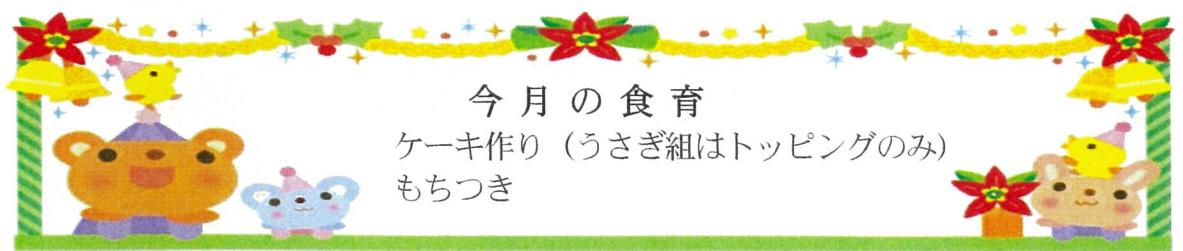
ビタミンCや消化を助ける酵素アミラーゼが豊富。
実より栄養価が高いのが葉の部分葉も一緒に味噌汁などに入れて食べましょう。



栄養価の高さは、ほうれん草に匹敵するほど。ほうれん草と比べ、カルシウムは約4倍、鉄分は約1.4倍も含んでいます。
ビタミン類も豊富で、特にビタミンA、Cは小松菜100gで、一日の所要量を満たすことができます。



β -カロテン、ビタミンCが豊富で、ビタミンCはみかんの約4倍含まれています。
茎の部分にもたくさん栄養がいっぱい。皮をむいて薄切りにして、塩ゆでに。
サラダに入れても、炒め物にしても、ホクホクと美味しいです。



今月の食育

ケーキ作り（うさぎ組はトッピングのみ）
もちつき