



12月 給食室だよ!



令和5年12月1日 榑辻こども園

日中は暖かい日もありますが、朝晩の寒さは日増しに強くなりいよいよ冬の到来です。今年も残り一カ月、楽しく過ごせるように健康な体作りをして乗り切ってほしいと思います。



☆風邪などに負けない体を作ろう☆



ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。のどや鼻の粘膜が乾燥するのを防いで、細菌の感染を防ぎます。

《多く含む食品》

レバー、卵黄、たら、みかん、人参、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなど

食物繊維

便のかさを増やしたり、腸を刺激し動きを活発にし、排便を促します。

《多く含む食品》

ごぼう、おから、きのこ、ひじき、若布、昆布など



免疫力を高める栄養素

たんぱく質

からだを作るもとになります。また、体内に侵入してきた細菌と戦う抗体を作るもとにもなります。

《多く含む食品》

ささみ、ヒレ肉、チーズ、鮭、納豆、豆腐など

ビタミンE

体内に発生する悪い菌を抑え、細胞の健康維持を助けてくれます。

《多く含む食品》

かぼちゃ、大根の葉、菜の花、パプリカ、魚介類など



レシピ紹介 ☆根菜スープ☆

(材料4人分)

- 大根…30~50g程
- 人参…10~20g程
- ごぼう…5~10g程
- じゃがいも…1/2~1個
- ベーコン…1枚
- コンソメ…小さじ1/2
- ブイヨン…小さじ1/4
- しょう油・みりん・酒…各2g~
- 塩…一つまみ(適量)
- 水…600ml

(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ② お鍋に水と大根、人参、ごぼうを入れ柔らかく煮る。
じゃがいもは煮崩れるので様子を見て入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったらベーコンを入れる。
- ④ 調味料で味付けをし完成。

上記の栄養素を含んだスープ。冬野菜の根菜は体を内側から温め、免疫力を高めます。足りないビタミンEはメインをお魚の献立にすると摂取できます。

寒くなると低下する体力。これは気温が低くなることで下がった体温を維持するためにエネルギーを使うことで起こります。

園でもおうちでも、今回紹介した食材を毎日の食事に取り入れ健康に元気に過ごしましょう♪

