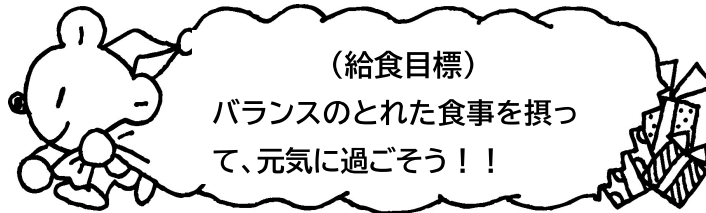


12月



R4.12.14 千代田幼稚園

日ごとに寒くなってきましたね。空気も乾燥し、風邪など感染症に罹りやすくなります。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されていますので、生活習慣を整えて免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



(配慮事項)

- 食べ物の体の中での働きをわかりやすく伝える。
- 風邪に負けずに元気に過ごすには、なんでも食べることが大切なことを話す。
- 感染症予防のために手洗い、うがいを習慣づける。

(食育目標)

「バランスのとれた食事」について学ぼう！！

★栄養のバランスってなんだろう？千代田幼稚園の給食をみてみましょう。

毎日食べている給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品という4つの料理グループがそろっています。また、給食は、私たちの体に必要なエネルギーの約40%がとれるように、考えて作られています。毎日のメニューを見ながら、何をどれだけ食べたらいいかを、もう一度考えてみましょう。

副菜

11月24日(木)の給食

主菜→肉や魚などの主に体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

主食→ご飯やパンは、主にエネルギー源になります。



牛乳・乳製品→骨や歯を丈夫にするカルシウムを含みます。

副菜→野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養素が含まれています。

<風邪や感染症に負けないからだづくり>

免疫力をUPさせるには…

- 1.体温をあげる(体温が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。)
- 2.腸内環境を整える(免疫細胞の60~70%は腸内にあるといわれています。)

<免疫力を高める食事のポイント>

- ①たんぱく質をとる—血や筋肉を作り、体を温める働きがあります。肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
- ②ビタミン—ビタミンA, C, Eは免疫の低下を予防する働きがあります。野菜、果物、芋類、ナッツ類
- ③発酵食品—腸内環境を整える働きがあります。納豆、漬物、みそ、ヨーグルトなど
- ④食物繊維—善玉菌のえさとなり腸内環境を整えます。野菜、きのこ類、海藻類、芋類、豆類

★★ からだを温める食材 ★★

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうが、ねぎなど冬が旬の野菜にはからだを温める働きがあります。旬の野菜を使って、鍋やスープ、シチューなどの加熱する料理法がおすすめです。

<注意> 野菜と言えば、きゅうり、トマトなどの野菜サラダをとる方も多いと思いますが、きゅうり、トマトは夏に採れる野菜のため、からだを冷やす働きがあります。寒いときにこれらを取り過ぎると、からだを冷やしてしまうので気をつけましょう。

バランスのとれた食事と、適度な運動と、十分な睡眠で感染症に負けないからだ作りをしましょう。

<牛ひき肉と豆のチリソース煮>

<材料>(子ども4人分)



トマト水煮缶…200g、大豆(水煮)…80g、じゃが芋…80g(小1個)
人参…50g(小1/2本)、玉ねぎ…100g(1/2個)、牛ひき肉…80g
にんにく…少々、粉チーズ…小さじ4、パセリ…適宜、油…適宜
調味料…A(ケチャップ大さじ1、コンソメ1/2個、ウスターソース小さじ2、
スキムミルク大さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々)

<作り方>

- ①じゃが芋・人参は1cm角に切り、ゆがく。玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎをしっかりと炒める。牛ひき肉、にんにく(みじん切り)を加えて炒め、トマト、大豆水煮、じゃが芋、人参、調味料Aを加えて15分程度煮る。
- ③最後にパセリ、粉チーズをちらす。

● 年越しそば ●

1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をきれいさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。今年の大晦日は、あらためて古くから続くこれらの意味を子どもたちと考えて、年越しそばを楽しんでみませんか？