



きゅうしょくだより 冬号

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。感染症などで体調を崩しやすいので、手洗い・うがいをしっかり行い、たっぷり栄養をとって寒さを乗り切りましょう。

風邪の予防には栄養バランスのよい食事から



風邪に負けない丈夫な身体をつくるには、日頃から1日3回、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。好きな食べ物を好きなだけ食べているだけでは栄養が偏り、身体の抵抗力がなくなってしまいます。そこで、風邪予防に効果的な栄養素をご紹介します。

たんぱく質

たんぱく質は、身体を作る材料となるのでウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めます。

*肉、魚、豆腐などの大豆製品、卵、乳製品に多く含まれます。

ビタミンA

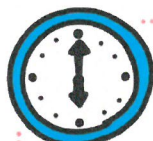
ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあり、風邪を防ぎます。

*ほうれん草、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜やレバー、チーズなどに多く含まれます。

ビタミンC

ビタミンCには、身体の抵抗力を高める働きがあるので、風邪を予防し、回復を早めます。

*みかん、いちご、キウイフルーツ、れんこん、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどに多く含まれます。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



☆こんだて紹介☆

野菜もたっぷりとれる子どもに人気のメニューです

「ビビンバ丼」

《材料(4人分)》

・ごはん	茶わん4杯分	☆しょうゆ	小さじ2
・豚挽肉	100g	☆味噌	大さじ1
・しらす干し	10g	☆砂糖	小さじ2
・きゅうり	1本	☆ごま油	小さじ1
・もやし	1袋	・白いりごま	小さじ1/2
・にんじん	1/2本		
・卵	2個		



《作り方》

- ① きゅうり、にんじんを千切り、もやしをざく切りにしさとゆでる。
- ② しらす干しは熱湯をかけ、ザルにあける。
- ③ 卵は炒り卵にする。
- ④ 豚挽肉を炒める。
- ⑤ ゆでた野菜、しらす干し、豚挽肉を合わせ、☆の調味料と白いりごまを加えてあえる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤の具と炒り卵を上盛りにしてできあがり。

☆きゅうしょくだいすき☆



こあら組さん

給食の時間になるといつも「おいしいねー」とたくさん食べてくれる、こあら組さん。そんなこあら組さんが先日、給食室に遊びに来てくれました。「いつもおいしい給食ありがとうございます！」とみんなそろって言ってくれました。その後は「今日の給食なに？」と給食室の中に興味津々の子ども達。とっても可愛かったです。これからも給食をたくさん食べて元気に遊んでね♪



料理の配膳の仕方



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副々菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えていきたいですね。