



令和5年11月27日

社会福祉法人 国立保育会

宮前おおぞら保育園 給食室

朝・夕の空気がすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期です。体を温める食事や栄養バランスの良い食事を心がけて、感染症に負けない体づくりをしましょう。

12月の食育目標

「感染症に負けないようにしっかり食べる」



冬野菜を食べよう



冬野菜には体を温める作用があるとされています。暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜をとり、体の中から温まりましょう。

●体を温める野菜

根菜類やいも類、葉菜類の冬に採れる野菜はとても効果があります。

(ごぼう、大根、さつまいも、小松菜、ほうれん草など)

●体を温める野菜の特徴

- ・たんぱく質がエネルギーになるときの助けとなるミネラルを多く含みます。
- ・繊維質のものが多く、便秘解消に役立ちます。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれているので、むくみ防止や肌の調子が良くなる効果があります。



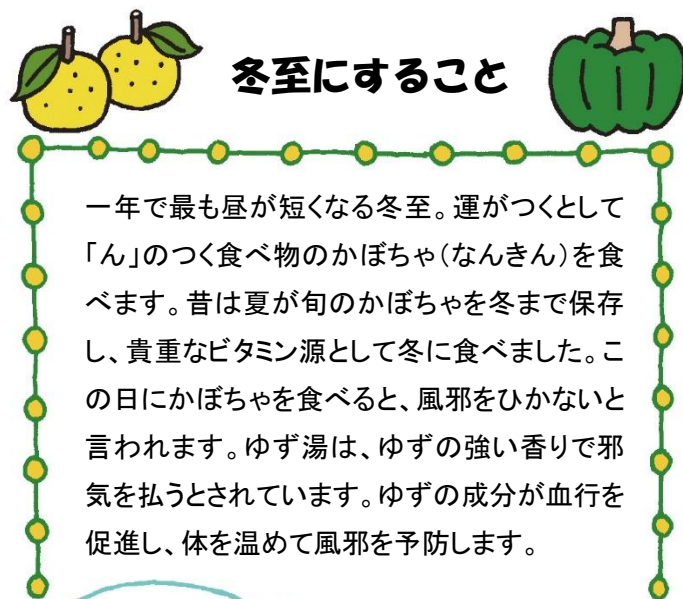
12月の食育活動

「パフェ作り」・・・13日(水)ひかり組

「きのこをさく」・・・14日(木)うみ組

「ケーキ作り」・・・22日(金)にじ組

★エプロン、三角巾のご用意をお願いします



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。



クレープ

〈材料 幼児4人分〉

●強力粉	40g
●小麦粉	40g
●牛乳	180g
●三温糖	32g
●油	適量

〈下準備〉

- ・材料はすべて常温に戻しておく。
- ・小麦粉、強力粉を合わせてふるっておく。

〈作り方〉

- ① フライパン、または電子レンジでバターを溶かす。ボウルに粉類をふるい入れる。
- ② 三温糖を加え、泡立て器で均一に混ぜる。
- ③ 牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。①で溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ④ フライパンで焼く。

11月ににじ組の食育でクレープ作りをしました。強力粉を使用して破れにくい生地になっています。強力粉がない場合は小麦粉に変えて作ることができます。トッピングはフルーツなどお好みで作ってください♪