



# 食育通信



今年も、早いもので残すところあと1ヵ月となりました。寒さも毎日に増し、風邪や感染症の流行る季節です。予防には手洗い・うがいの徹底が基本ですが、栄養バランスの良い食事を摂ることも重要です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復を心掛けましょう。



## 体を温めて風邪予防

風邪・ウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂れる食事が健康に繋がります。冬野菜は、身体を温めて風邪の予防や症状を和らげてくれる作用があるので、積極的に摂りたいですね。

### ●身体を温めるメニュー

鍋・おでん・スープ・シチューなど



### ●免疫力を上げる冬野菜

人参・・・豊富に含まれるビタミンAには粘膜を守る働きがあります。

ごぼう・・・食物繊維を摂り、腸内環境を整えることで、免疫力を強化することができます。

ねぎ・・・免疫細胞を活性化させるファイトケミカルが豊富です。

### ★手作りクリームシチュー★



＜材料＞ 4人分

- ・鶏もも肉・・・1枚(ひと口大に切る)
- ・じゃがいも・・・2～3個(皮をむいて乱切り)
- ・人参・・・半分(皮をむいて乱切り)
- ・玉ねぎ・・・1個(皮をむいてくし切り)
- ・バター、薄力粉・・・各40g
- ・水・・・300cc
- ・牛乳・・・500cc
- ・コンソメ、塩、こしょう・・・各適量



＜作り方＞

- ①鍋にバターを熱し、溶けたら鶏肉を焼き色がつくまで炒める。じゃがいも、人参、玉ねぎも加え軽く炒め合わせる。
- ②そこに薄力粉を振り入れて、絡ませる。
- ③水とコンソメを入れて、強火で煮る。沸いたら蓋をして中火で材料に火が通るまで煮込む。
- ④火が通ったら弱火にして牛乳を入れる。焦げないように時々混ぜながら15分程度煮込み、塩・こしょうで味を整えたら完成!

園で採れたさつま芋(シルクスweetと安納芋)を熟成させて、干し芋とスイートポテトを作りました。甘さがぎゅっと濃縮した干し芋と、自然の甘さを活かしたスイートポテトはどちらも大人気でした(\*^^\*)

### ～干し芋ができるまで～



スイートポテト

## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。風邪予防としてかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。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。幼稚園でも、かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を12月17日の給食で食べる予定です。

又、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、身体を温めて風邪を予防します。

### 11/5 年少さんリクエスト 巻き寿司



### 10月のお誕生日会のおやつ オムレット風どら焼き



### ☆11月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
497kcal	17.4g	15.9g	217mg	2.4mg	3.1g	2g
390kcal	14.4g	10.9	82mg	2mg	3g	1.9g

### ☆12月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
481kcal	18.1g	15.2g	237mg	2.1mg	3.3g	1.8g
402kcal	15.8g	11.9g	99mg	1.8mg	3.5g	1.9g