



12月 食育通信

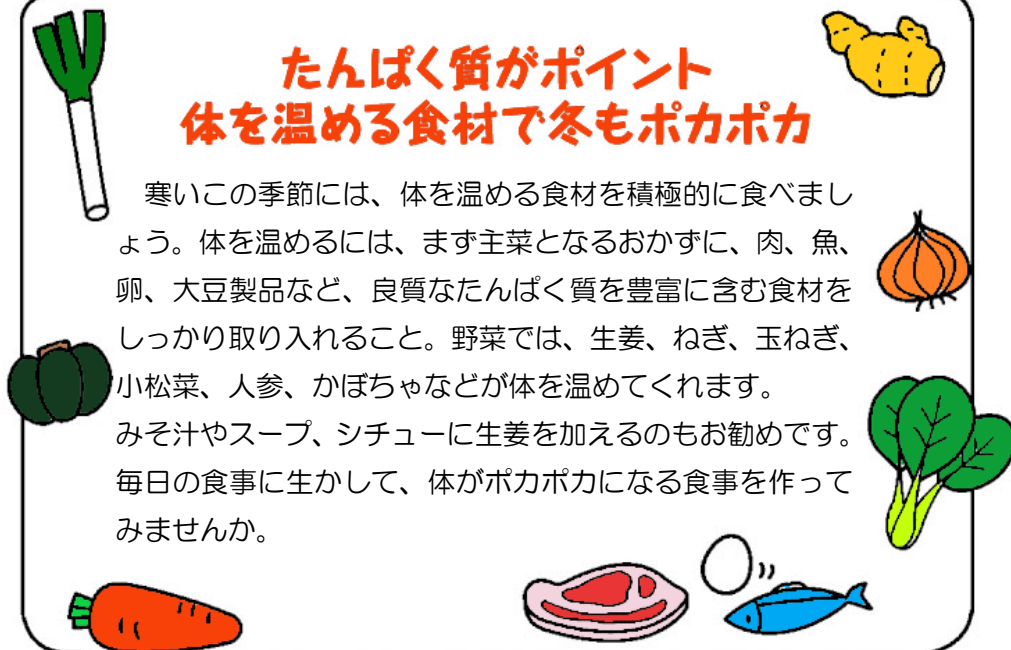


朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ類などで風邪を予防しましょう。



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、生姜、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューに生姜を加えるのもお勧めです。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作ってみませんか。

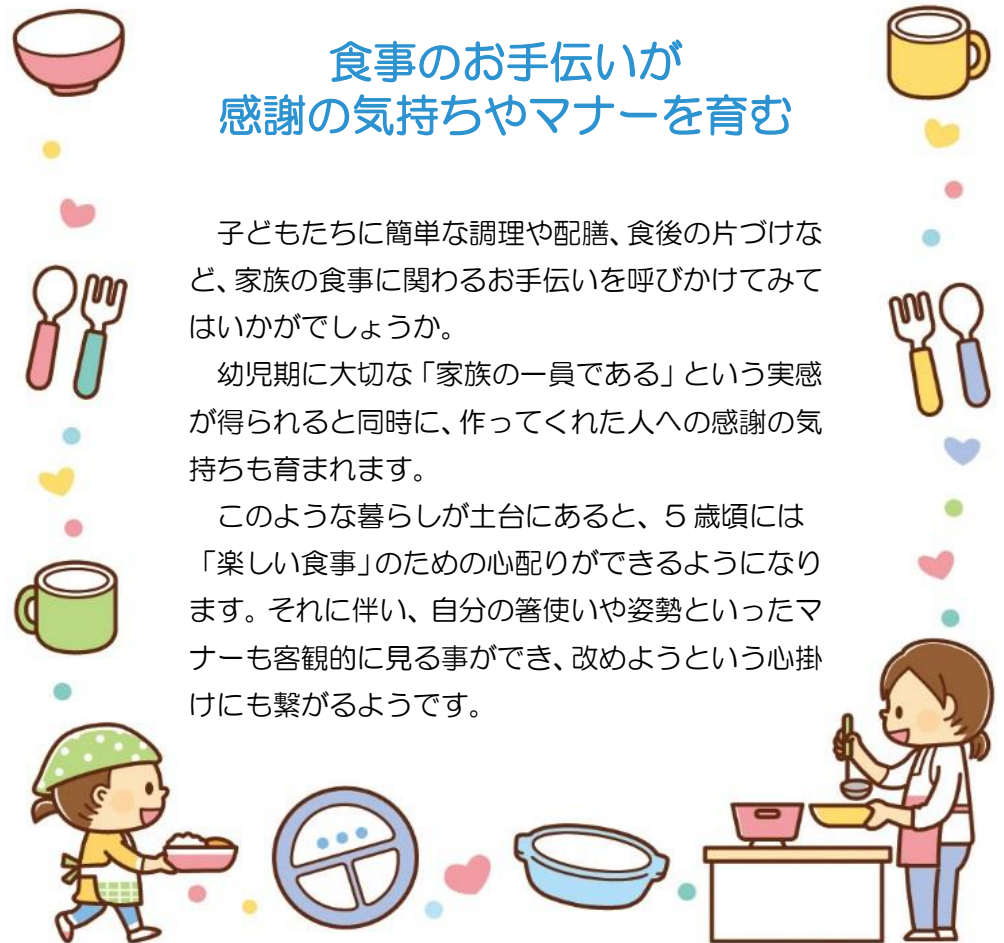


食事のお手伝いが 感謝の気持ちやマナーを育む

子どもたちに簡単な調理や配膳、食後の片づけなど、家族の食事に関わるお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

幼児期に大切な「家族の一員である」という実感が得られると同時に、作ってくれた人への感謝の気持ちも育まれます。

このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸使いや姿勢といったマナーも客観的に見る事ができ、改めようという心掛けにも繋がるようです。



☆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
499 kcal	17.2 g	14.5 g	210 mg	2.4 mg	3.6 g	1.7 g
445 kcal	15.2 g	12.5 g	102 mg	2.0 mg	3.9 g	1.9 g

☆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
503 kcal	18.0 g	12.9 g	206 mg	2.3 mg	4.1 g	1.6 g
439 kcal	16.1 g	11.4 g	90 mg	1.7 mg	3.9 g	2.0 g