

1月 食育通信

新年あけましておめでとうございます。

ますます寒さが厳しくなり、感染症が流行る時期になってきました。手洗い、うがいを欠かさず行い、日頃から栄養を摂り、風邪やウイルスに負けない体でこの冬を乗り切りましょう。

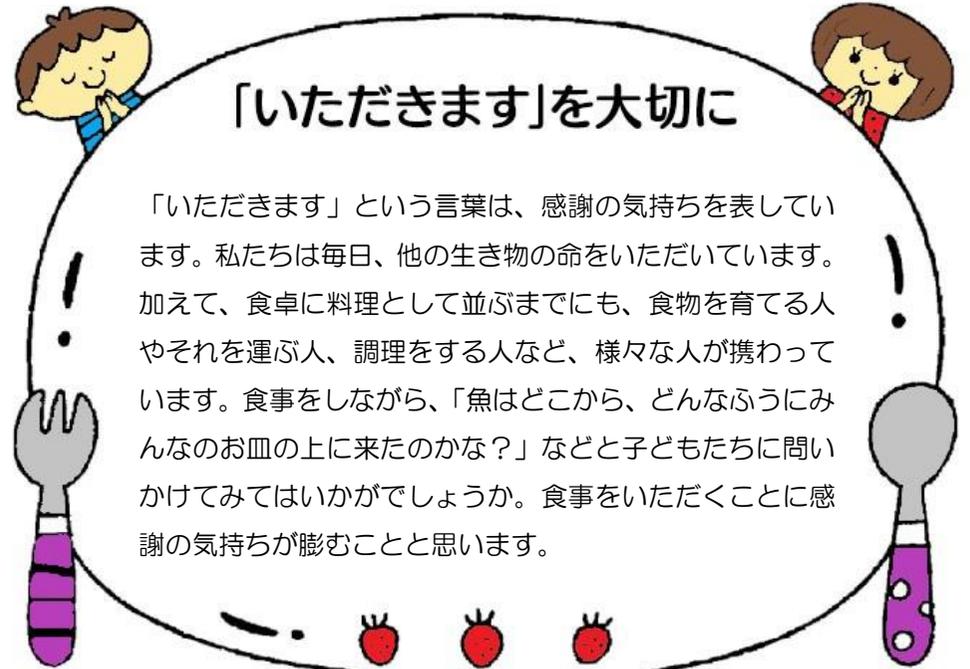
ウイルス対策に ビタミンCを摂りましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザに罹りやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。また、幼児に不足しがちな「鉄」の吸収を助ける栄養素でもあります。普段から食事に摂り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは水に溶けやすいので、調理する時はスープやお鍋がお勧めです。

ビタミンCたっぷり！
今が旬！！

みかん

ビタミンCを多く含むみかんは、子どもなら2個食べるだけで1日の基準量を満たす程。薄皮には腸内を整え便通を改善するとされるペクチンが、白いスジには血流の巡りを良くするヘスペリジンが豊富に含まれています。外側の皮以外は残さず食べると良いでしょう。熟したみかんを選ぶ時は、皮表面のつぶつぶが細かいものが良いそうです。



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。加えて、食卓に料理として並びまでも、食物を育てる人やそれを運ぶ人、調理をする人など、様々な人が携わっています。食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などと子どもたちに問いかけてみてはいかがでしょうか。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨むことと思います。

12/2 つぼみリクエスト



京風たぬきうどん・鶏天

12/6 キョミー組リクエスト



ロールパンサンド
(ウィンナー・ツナマヨ)

12/13 お誕生日会



クリスマスリースクッキー

12/15 クリスマス音楽会



おにぎり(鮭・わかめ)
ミートローフ・パンネ
ブロッコリーサラダ・プリン

☆12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
553 kcal	19.2 g	15.5 g	221 mg	2.4 mg	4.5 g	1.8 g
453 kcal	16.8 g	11.7 g	99 mg	1.8 mg	4.4 g	2.0 g

☆1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
501 kcal	17.2 g	11.8 g	208 mg	2.4 mg	3.5 g	1.8 g
410 kcal	15.5 g	10.2 g	105 mg	2.1 mg	3.6 g	1.7 g