しっかり食べよう あさごはん



食育だより　１２月





みんなで楽しく おいしいごはん



カレンダーも残すところ１枚となりました。みなさんにとってどんな１年でしたか。もうすぐ楽しいクリスマス。
そしてお正月です。風邪に負けないよう元気な体で、新年をむかえましょう。

風邪に負けない体を作ろう！！

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。
栄養　睡眠　運動をしっかり行い、風邪を予防しましょう！

栄養 … タンパク質、ビタミンA、Cを中心にバランスの良い食事をとりましょう！
睡眠 … 体を守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。
運動 … 外に出て体を動かしましょう！風邪を吹き飛ばす体力をつけましょう！

たん白質



ウイルスに抵抗(ていこう)する力をつけます

ビタミンA



ウイルスの侵入を防ぎます

ビタミンC



ウイルスに抵抗する力を強めます

12月22日は「冬至」です

昔は、冬には野菜があまりとれませんでした。夏の太陽をあびた栄養いっぱいのかぼちゃを大切にとっておいて、冬至の日に食べることで、健康を願ったのです。
かぼちゃには、風邪をひきにくくする**ビタミンA**がたくさん入っています。(にんじん・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど色の濃い野菜も同じ働きがあります。)
色の濃い野菜ってすごいパワーを持っているのです。
たくさん食べて元気になぁれ！



温かい朝食のすすめ!!

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。
体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。とくに、たんぱく質の多い食べものに、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとかの朝食が好ましくないのは、そのためです。
朝ご飯をしかり食べて、体を温めてから登園しましょうね。



『どう食べている子どもの朝食』食べもの文化研究会編（芽ばえ社）参考



かぼちゃを使った和風ミルクスープ

かぼちゃ	２０ｇ	じゃが芋	２０ｇ
にんじん	１０ｇ	大根	２０ｇ
ネギ	５ｇ	木綿豆腐	１０ｇ
かんぴょう	０．５ｇ	スキムミルク	３ｇ
味噌	６ｇ	だし汁	（削り節１．７ｇ水８０ｇ）

① 野菜と豆腐は食べやすい大きさに切る。かんぴょうは水で戻して小さめに切る。
② 鍋に水を入れ、削り節でだし汁を作る。その中に①の野菜を入れ煮る。
③ 野菜が柔らかくなったら、少量のだし汁で味噌とスキムミルクを溶いたものを加え、最後に豆腐を加えー煮立ちさせる。
④ 味を調えできあがり！！

