



食育だより 1月号



平成 31 年 1 月 7 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

とても穏やかな正月三が日からスタートした2019年。「どんな一年にしようか」と家族そろって計画を立てたご家庭もあるのではないのでしょうか。干支である亥に負けないような元気な子どもたちのパワーの源になるようなおいしい給食を今年も作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

風邪を予防しよう！

<風邪をひかないために>

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。そこで、風邪をひかないためには、睡眠と栄養をしっかりとって疲れないようにすることです。

適度に体を動かして、食事がきちんと取れるようにし、体の芯から温まる食事、体に熱をくわえる食物をとり、十分な睡眠をとって体を休めることで免疫力をあげることが大切です。

<風邪をひかないための食事>

◎たんぱく質をとる

肉、魚はもちろん、豆類（大豆など）、たまご、乳製品も良質なたんぱく源です。

◎脂肪をとる

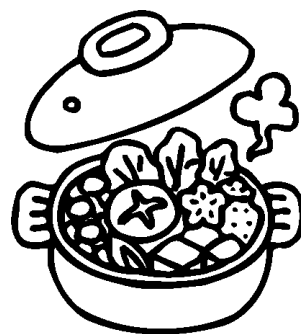
体を温めるには効果的です。

◎ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

◎ビタミンAをとる

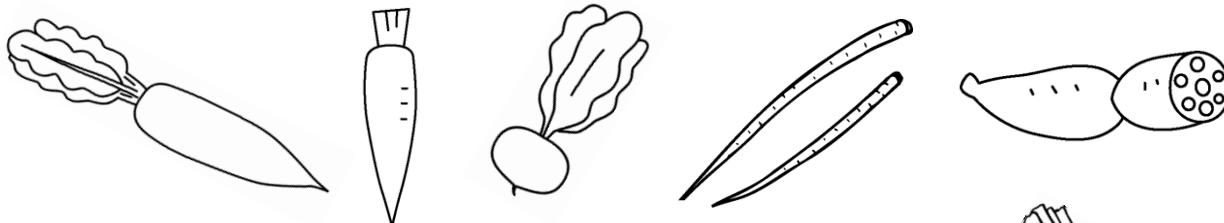
のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。



<体を温める食材>

冬に旬をむかえる野菜、寒い地域で栽培される野菜、根菜類。

例 大根・かぶ・人参・ごぼう・れんこん など



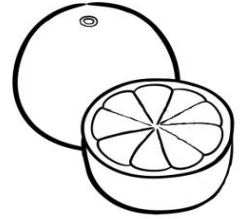
<便利な薬味・香味野菜>

ねぎやしょうが、にんにく、にらはからだを温める効果が強い野菜です。昔から、鍋の薬味にしょうがが添えられていたり、鍋の中にねぎが入っていたりするのには、ただ単においしいからだけではなく、体を温めるために必要であることを、先人たちは経験的に知っていたのです。



果物ご紹介コーナー

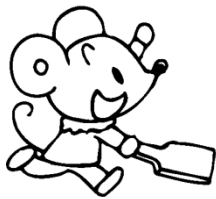
今月は「グレープフルーツ」です。原産地は西インド。日本では、主にアメリカ産と南アフリカ産が出回っています。独特の芳香とほろ苦さ、酸味があり、そのまま食べるもよし、サラダなどにもよく合います。ビタミン C、ビタミン B1、カルシウム、クエン酸が豊富で、ルビー種にはリコピンやカロテンも含まれます。お店で選ぶ時は、表面が滑らかで、皮に張りがあり、手に持った時にずっしりと重みを感じる物を選びます。皮がごわごわした感じの物は中にスが入ったようにスカスカしているものが多いので避けることをおすすめします。保存方法は風通しの良い冷暗所においておくか、乾燥しないようにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。



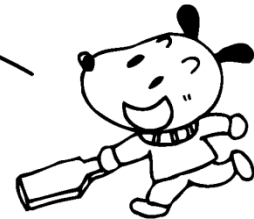
世界の料理を食べよう

1月16日(水)は「中国料理」を堪能します!!

チャーハン 中華風添え野菜
肉団子スープ 果物
<おやつ>
開口笑



1月の献立より



— ぎせい豆腐 —

<材料・4人分>

木綿豆腐	1/2 丁	長ねぎ	30g	だし汁	120cc
油	大さじ1杯	ひじき	5g	砂糖	大さじ2杯
鶏ひき肉	120g	塩	少々	しょうゆ	大さじ1杯
人参	60g	たまご	2個	かたくり粉	小さじ2杯
				グリーンピース(冷)	5g

<作り方>

- ① 豆腐は水気をとっておく。
- ② 人参はせん切りにし、ひじきは水で戻して、軽く刻む。
- ③ 鍋に油をしき、②、鶏ひき肉を加えてよく炒め、塩を加える。
- ④ ③に手でほぐした豆腐、割ほぐした卵を流し入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 天板に④を入れてならし、180~190℃のオーブンで15~20分ほど焼く。
- ⑥ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗を入れてとろみをつける。
- ⑦ 焼き上がった⑤を切り分けて、皿にもり、⑥をかけ、茹でたグリーンピースを添える。



文責：栄養士