

12月 給食だより

令和 1年12月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



家族でなべを囲みましょう

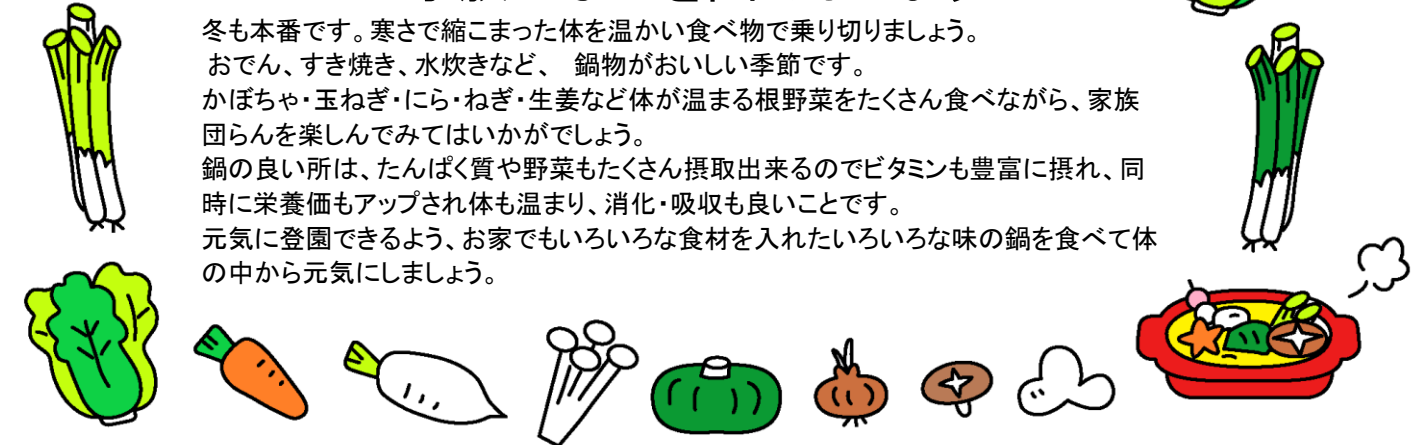
冬も本番です。寒さで縮こまった体を温かい食べ物で乗り切りましょう。

おでん、すき焼き、水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。

かぼちゃ・玉ねぎ・にら・ねぎ・生姜など体が温まる根野菜をたくさん食べながら、家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

鍋の良い所は、たんぱく質や野菜もたくさん摂取出来るのでビタミンも豊富に摂れ、同時に栄養価もアップされ体も温まり、消化・吸収も良いことです。

元気に登園できるよう、お家でもいろいろな食材を入れたいろいろな味の鍋を食べて体の中から元気にしましょう。



ぬるぬる食品

ぬるぬるの栄養素であるムチンは、胃や鼻の粘膜を高める効果や免疫力を強くする力があるので、インフルエンザ予防に役立ちます。この時期、食べることをおすすめします。

納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、里芋、長芋、なめこなど、ねばりのある食品には、食物繊維が豊富なのでたくさん摂りましょう。



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

さつまいもドーナツ

さつまいもの美味しいこの時期にぴったりのお芋を感じられる、子どもも食べやすいドーナツです。

11月19日に幼児(3・4才)でこのドーナツ作りを体験しました。ぜひ、お家でもお子さんと一緒に作っては、いかがでしょうか。



〈材料〉4人分

- 小麦粉 ...80g
- ベーキングパウダー ...2.4g
- 砂糖 ...20g
- さつまいも ...200g
- 牛乳 ...100cc
- 揚げ油 ...適量
- 粉糖 ...適量

〈作り方〉

- ①芋は、蒸してマッシュする
- ②材料を混ぜる
※牛乳は、調整しながら入れる
- ③好きな形にし、揚げる

