



11月食育だよ！



かぜにまけないからだづくりをしましょう！

だんだんと朝・夕寒くなってきました。この時期は、からだの免疫力がおちて風邪をひきやすくなります。日本では昔から「かぜは万病の元」と言われ、かぜは様々な病気のもとになることがあるので、軽視してはいけないと言われてきました。かぜをひかないためにしっかり睡眠をとり、疲れをためないことと栄養バランスのよい食事をするのが重要です。食事のポイントをいくつか紹介します。お家での食事の参考にしてくださいね。



○風邪をひかないために必要な栄養素と働き

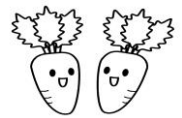
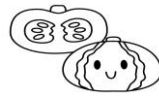
「ビタミンC」

免疫力をアップさせてくれるビタミンCは風邪予防に効果的な栄養素です。ビタミンCはみかん・かき・キウイ・ブロッコリー・赤ピーマン等に多く含まれています。水に溶けやすく、熱に弱いビタミンなので食材はサラダなど生のまま食べられる調理法がおすすめです。



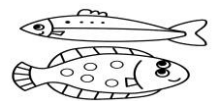
「ビタミンA」

ビタミンの中でも風邪予防のために摂取したい栄養素は脂溶性のビタミンAです。人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜やチーズ・鶏レバー・ウナギなどに多く含まれています。ウイルスや細菌は、鼻やのどなどの粘膜から体内に侵入します。ビタミンAには粘膜を保護する働きがある為、風邪予防のために摂取したいビタミンです。脂溶性ビタミンは、油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。



「たんぱく質」

基礎体力をつけるために必要となるたんぱく質は、からだを動かすエネルギー源として欠かすことのできない三大栄養素の一つです。たんぱく質は、肉類・魚類・卵類・大豆製品などに多く含まれています。たんぱく質を摂取すると、体が温まり血液の循環が良くなり免疫力が高まります。たんぱく質を多く含む食材は、主に献立の主菜になるものです。風邪予防のためにも、食事は主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。



風邪予防には手洗い・うがい・マスクも忘れずに！





魚の解体ショー

11月26日(水)に保育園に魚を持ってきて下さる秤屋さんに来ていただき、魚の解体ショーを行います。その後白組さんは親子クッキングを予定しています。魚をさばいてムニエルを作ります。また、園庭でけんちん汁作りも挑戦します。魚の体の中はどうしているのかな?みんなと同じように骨や内臓があるのかな?実際に体験することで、「命をいただく」ことや「感謝する心」を親子で感じる機会になればいいですね。お楽しみに!



お知らせ

作陽保育園では、お子様の成長とともに年2回栄養摂取量を算出し、献立を作成しています。1日に必要な栄養量を見ていただき、不足量をご家庭での食事で摂取できるようにしましょう。

	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
三歳未満児(1日に必要な摂取量)	928	34.8	25.8	3.0未満
三歳未満児(給食+おやつ)	510	19.5	14.0	1.6未満
三歳以上児(1日に必要な摂取量)	1273	47.8	35.4	3.5未満
三歳以上児(給食+おやつ)	580	22.0	16.5	1.6未満

今月のチャイルドクッキング

【白組】4日:さんまの塩焼き

白組さんが魚屋さんに、さんまを買いに行きます。買った魚は、洗って塩をつけ、炭火で焼いて食べます。

【緑組】11日:豚汁作り

白菜、こんにゃくを手でちぎり、園庭で豚汁作りをします。

※エプロン・三角布・マスクの用意をお願いします。

※爪は短く切ってください。

日本各地の郷土料理

～福岡県:がめ煮～

「がめ煮」とは、鶏肉と野菜を煮込んだ煮物のことを言います。名前の由来は、博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めの意味)の説と、豊臣秀吉がおこした文禄の役のとき、朝鮮に出兵した兵士が当時「どぶがめ」と呼ばれていたスッポンとありあわせの野菜を煮込んで作ったことから「がめ煮」と名付けられた説もあるそうです。



今が旬の秋野菜をたっぷり使った献立を紹介します。

お家でもお子様と一緒に作ってみてくださいね。



秋野菜のオーブン焼き

材料

A {	・鶏モモ肉	200 g	・さつまいも	150 g
	・酒	大さじ 1	・かぶ	100 g
	・砂糖	大さじ 1	・まいたけ	50 g
	・しょうゆ	大さじ 1	・人参	40 g
	・ごま油	大さじ 1		
	・片栗粉	適宜		

作り方

1. 鶏モモ肉は1口大に切り、Aに20分程漬けておく。
2. さつまいも、かぶ、人参は食べやすい大きさに切り、600Wの電子レンジで2～3分竹串が通るくらい加熱しておく。
3. まいたけはほぐしておく。
4. オーブンを250℃に加熱しておく。
5. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、シートを並べた天板に2～3の野菜と一緒に並べ、250℃のオーブンで12分～15分焼いて出来上がり。