

給食だより



誠和会調理部会
令和3年2月
あさひ子ども園

2月は、節分にバレンタインデー、楽しいイベントが盛りだくさん。園では行事の由来について子どもたちに伝えていきます。そして、今年度もあと2か月。1日1日をますます大切に子どもたちと過ごしていきたいと感じる今日この頃です。

子どもたちに伝えたい和食



寒い時期は、インフルエンザや食中毒等いろいろな感染症が流行ります。最近では新型コロナウイルスの大流行もあり、一年中感染症が心配されます。免疫力や抵抗力が下がった時こそ感染しやすくなります。感染症に負けない体をつくるための食事を考えてみましょう。

そこで、いま改めて和食が注目されています。和食には、米や大豆製品など良質なたんぱく質がとれるものや、みそや納豆、漬物などの発酵食品があります。これらは免疫力をつけるのにもってこいの食材です。また、旬の食材を使うことをお勧めします。旬の時期は、そうでない時に比べて栄養価がグッと上がったり、香りやうまみが増して濃い味が感じられるので、少ない調味料でもおいしく味わえます。積極的に旬の食材を使い、和食を取り



【免疫力アップに効果大!!旬の冬食材】

○ほうれん草

抗酸化ビタミンといわれる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」のほか、「ビタミンB群」などのビタミン、「カルシウム」「鉄分」などミネラルをバランスよく含む優良野菜です。

○人参

ビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、粘膜分泌を高め、風邪の感染症に対する抵抗力を上げてくれます。皮にも栄養がたっぷりです。皮ごと食べるか、ごく薄く剥くのがおすすめです。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので

○春菊

免疫力をアップさせるカロテンの含有量はほうれん草以上。しかも、茹でるとその効果が高まります。また、独特の香りには食欲の増進、消化促進などの働きがあります。豊富に含まれるカロテンは油に溶けると、吸収率がアップするので、ゴマ和えやピーナッツ和えがおすすめです。

○みかん・柑橘類

ビタミンCには抗ウイルス作用があり、免疫力が高まります。

～レシピ紹介～子どもと一緒に作ってみよう♪



『なっとな汁』



(材料)	(子ども1人分)	(作り方)
ひきわり納豆	10g	①鍋に油(分量外)をしき、豚肉を炒め、色が変わったら人参、大根を加えさらに炒める。
豚肉(こま切れ)	10g	
人参(いちよう切り)	5g	
大根(いちよう切り)	10g	②全体に油がまわったらいりこだし、他の野菜も加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで煮る。
ねぎ(子どもとちぎる)	10g	
白菜(子どもとちぎる)	10g	③味噌を溶き入れ、納豆を加えさっと煮たら火を止める。
さつま芋又は里芋(いちよう切り)	20g	
いりこだし	100~150ml	
味噌	4g(お好みで調整)	

納豆の代わりに豆腐や豆乳などの大豆製品やキムチなどの発酵食品などにしても免疫アップ効果が期待できますよ

Point

もちつき会

おもちを丸めたよ



もち米とうるち米の違いを習ったよ



みんなで丸めたおもち
はぜんざいにしておやつで頂きました

美味しかったね!!



1年間の食育活動

6月 菜園野菜の収穫
【ブロッコリー】
・ブロッコリーサラダ
【きゅうり】
・きゅうりの塩もみ
箸の持ち方について

たいよう組

12月 しめじさき
もちつき会
ケーキデコレーション

…にじ組
…つき組・たいよう組
…幼児組

7月 菜園野菜の収穫
【きゅうり】
・きゅうりの塩もみ
・スティック野菜

…ほし組
…つき組

1月 キャベツちぎり
米とき体験
塩焼きそば作り
レストラン式給食

…にじ組
…ほし組
…つき組
…たいよう組

9月 ラップおにぎり作り
お楽しみおにぎり作り

…そら組
…たいよう組

2月 味噌汁作り
ポテトサラダ作り
マカロニサラダ作り

…ほし組
…つき組
…たいよう組

11月 スイートポテト作り
カレーライス作り

…つき組
…たいよう組

3月 ちらし寿司トッピング

…幼児組

予定



今年度はコロナ禍で食育活動がなかなか難しい状況でしたが、その中でも子どもたちは楽しみながらたくさんの経験をする事が出来ました。来年度もさらに食育活動とおして食に興味を持つ環境づくりをしていきたいと思っております。また、免疫力アップ効果の食事を摂りながら、寒さや風邪、インフルエンザやコロナウイルスに負けない身体をつくっていききたいですね。

