

給食だより



誠和会調理部会
令和3年2月
上府保育園

これからの季節は節分やひな祭りなど、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、いま改めて和食が目立っています。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ご勧めします。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、和食を取り入れてみましょう。



【免疫力アップに効果大!!旬の冬食材】

〇ほうれん草

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。

〇人参

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、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油で炒めたり、ドレッシングなどを使用すると吸収率もアップします。

〇春菊

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。豊富に含むカロテンは油に溶解すると、吸収率がアップするので、ゴマ和えやピーナツ和えがおすすめです。

〇みかん・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♪



『なっとん汁』



(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。 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。 ③味噌を溶き入れ、納豆を加えさっと煮たら火を止める。
豚肉(こま切れ)	10g	
人参(いちょう切り)	5g	
大根(いちょう切り)	10g	
ねぎ(子どもとちぎる)	10g	
白菜(子どもとちぎる)	10g	
さつま芋又は里芋(いちょう切り)	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



食育活動の紹介



しめじさき



玉葱の皮むき



マナーのお話



南瓜クッキー作り



焼き芋会



もちつき会



デコレーションケーキ作り



クッキー作り

今年度は、コロナウイルスに負けず色々工夫をしながら食育活動を楽しみました。残りわずかになりましたが、引き続き様々な体験を通して『食』への関心を深め、毎日元気に過ごしてほしいと思います。

来年度も、楽しく食育活動に取り組みさらに『食』に興味を持ってくれるような活動を計画していきたいと思っています。