

給食だより



誠和会調理部会
令和3年2月
みなと子ども園

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♪

『なっとう汁』



(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(いちょう切り)	5g	
大根(いちょう切り)	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

★ 朝ごはんをしっかり食べよう ★



①朝ごはんを食べてない人は…
◎牛乳1杯、バナナ1本、おにぎり1個からでも食べる習慣をつけてみませんか？体が元気になります。

②さらにちょっとひと工夫(朝寝坊した朝なども)
◎お手軽朝食で、簡単に主食・副菜・主菜がそろえば理想的！



◎前日の残り物を使って、できるだけ朝は短時間で！サラダや煮物等多めに作っておく。すぐに食べられるものを準備しておく。(パン、果物、ヨーグルト、ちりめんじゃこ、納豆、卵、ハム、チーズ、牛乳、トマトなど) 食べやすくするために、おかずをごはんにかけたり、パンにのせたりはさんだりするのよいです。

『朝ご飯を食べると、脳が目覚め、活発に働きます。体温があがり、体を元気に動かさず。肥満や生活習慣病を予防します。腸が刺激されて排便しやすくなります。』(浜田市朝ごはんレシピ集朝食啓発より 参照)

《子どもたちの食育の様子》



今年度は、初めての試みとしてJALまねさんから頂いた苗でバケツ稲づくりに挑戦しました。4月に苗植えをして水を切らさないように気をつけ、成長記録をつけました。11月には、大きく育った稲穂を収穫し、脱穀してお米になるまでを体験しました。



<p>①【田植え】 美味しいお米ができますように！</p>	<p>④【乾燥】</p>	<p>⑤【脱穀】 手でするの難しいなあ。</p>
<p>②【成長記録】 とっても大きく育ってきました。</p>	<p>⑥【JAの方のお話】 お米について教えてもらいました。</p>	<p>⑦【精米】 玄米から白米にして、どんな匂いかなあ。</p>
<p>③【収穫】 これって本当にお米かなあ？！</p>	<p>⑧【実食】 美味しそうなおにぎり、やっと出来た♡</p>	