

給食だより



誠和会調理部会
令和3年2月
ながさわ子ども園

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、和食を取り入れてみましょう。



【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、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。

○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。

おいしそう
な色だね♪

～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	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。
人参(いちょう切り)	5g	③味噌を溶き入れ、納豆を加
大根(いちょう切り)	10g	えさっと煮たら火を止める。
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

くま組さんは8月と12月に旬の食材を使用しジュース作りをしました。

しそジュース作り



しそジュースの効能

しそジュースはしそ、レモン、砂糖で作ることが出来ます。しそに含まれるβカロテン(ビタミンA)とポッカレモンに含まれるクエン酸が疲労回復に効果を持っているといわれています。

砂糖も使用しているので飲みやすくエネルギー補給にも丁度良いです。手作りなので余計な添加物が含まれていないので安心して飲むことが出来ます。

夏場は夏バテによって食欲が落ちることがありますが、しそジュースには食欲を促進する効能が期待できます。しかし砂糖を大量に使用しているので飲みすぎると糖分の取りすぎになるので注意が必要です。

夏場は、しそジュースだけでなくお茶やお水も飲むことを心がけてください。

レモネード作り



いいにおい
がするよ!

しそとレモンの旬の時期は...

しそ: 6月～7月
レモン: 12月～3月



レモネードの効能

レモンには抗酸化作用があるビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復やがん予防に効果があります。他にもカリウムが豊富に含まれています。これは塩分の取りすぎによって体内に溜まったナトリウムを排出する働きを持っています。寒い時期にはお湯で割って、ホットレモネードにして飲むのもオススメです。

旬の食材を食べて免疫力をつけて感染症に負けない体づくりをしていきましょう!

