

保護者各位

給食だより 1月号

認定こども園 文化保育園

園長 浅田由起子

新年を迎えて、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます。正月は来客や夜更かしなどで生活のリズムが乱れがちになります。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足に陥りがちです。毎日1回は外に出て外気に触れ、遊ばせる時間を持つようにしましょう。

今月のテーマ

冬の風邪を予防しよう！

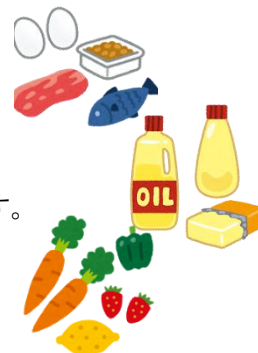


風邪は、いろいろな病気のなかでも1番かかりやすい病気です。また、風邪はとかく軽く見られがちですが、昔から“風邪は万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。風邪を予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

《 食生活のポイント 》

◆ たんぱく質を十分に補う

私たちの体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質からつくられるので、風邪を予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。



◆ 脂肪(油)も不足しないように

脂肪は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやEの働きをよくしてくれます。

◆ ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。野菜や果物を欠かさず食べましょう。

旬の食材を食べよう 法蓮草



法蓮草は様々な品種が地域を変えながら収穫され通年市場に出回っていますが、冬の時期の法蓮草は色も濃く、糖度や栄養価が高いのが特徴です。貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいます。また風邪予防によいとされるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に作用するカリウムなどもバランスよく含みます。

法蓮草を使ったレシピを紹介！ 彩りおなか和え

《材料 2人分》

法蓮草(2cm幅)100g、人参(細切り)15g、黄パプリカ(細切り)10g、花鰹少々

A(醤油小匙 1/3、みりん小匙 1/3、砂糖小匙 1)

《手順》

- ① 法蓮草を湯がく。かたく絞り、水気を切る。
- ② 人参と黄パプリカを柔らかく湯がき、水気を切る。
- ③ ボールに①②とAを加え、よく和える。花鰹を加えてサッと混ぜれば出来上がり。

