

食育だより 11月号

鴨島中央認定こども園 給食室

11月食育目標 ~冬に向けて免疫力をつけよう!~

木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じる今日このごろ。朝夕の冷え込みも増してきました。体調も崩しやすい時期になり、風邪などを予防するために寒さに負けない食事を心がけましょう。

~冬を元気にのりきる食生活のポイント~

① 温かい食事

寒い日は朝食に体の芯から温まる食事をおすすめします。

大根、ごぼう、れんこん、かぶ、などこれからおいしくなる野菜は体を温める働きがあります。味噌汁などにたくさん入れてしっかり食べましょう。

② ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAはウィルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。

小松菜、ほうれん草、にんじん、にら、レバーなどに多く含まれています。

③ 食後には果物を

みかんや柿に多く含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。



☆体ポカポカおすすめメニュー☆

豆乳味噌汁

材料(4人分)

木綿豆腐 80g
にんじん 50g
たまねぎ 50g
だいこん 50g
油揚げ 10g
青ねぎ 10g
だし汁 500g
味噌 30g
豆乳 150g

作り方

- ①木綿豆腐はサイコロ切り、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ②油揚げは短冊切りにする。
- ③たまねぎは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れてだいこん、にんじん、たまねぎを煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、②を入れ、味噌を溶き入れ、豆乳を入れる。
- ⑥最後に豆腐とねぎを入れ、汁椀に盛り付ける。

♪季節の野菜やキノコ類、さつまいもや里芋を入れてもおいしいですよ♪
♪豚汁風に豚肉をプラスするとたんぱく質やビタミンB1も摂れ

☆簡単!おいしい!野菜メニュー☆

野菜の塩昆布和え

材料(4人分)

こまつな 80g
きゃべつ 60g
塩昆布 8g
いりごま 小さじ2
ごま油 小さじ2

作り方

- ①こまつなは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②きゃべつは太めの千切りに切り、ゆでる。
- ③ボールにしっかり水気を絞ったこまつなときゃべつを入れ、塩昆布、いりごま、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。

♪塩加減はお好みで塩昆布の量で調節して下さい。

