

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～

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

11月旬食材・・・ゆず・ほうれん草・白菜・ブロッコリー・ごぼう・れんこん・かぶ・さといも・きのこ類・みかん・りんご

栄養たっぷりレシピ

～高野豆腐のフライ～

[材料] 高野豆腐 4枚
☆しょうゆ 大さじ2
☆砂糖 大さじ2
☆みりん 小さじ2
☆だし汁 100～150cc

■衣

小麦粉 適量
卵 1個
パン粉 適量
揚げ油 適量



[作り方]

- ①高野豆腐は水、またはお湯で戻し1個を4等分に切る。
- ②☆の調味料を鍋に入れ、①を煮る。
汁気がなくなったらザルにあげ軽く煮汁を切る。
- ③少し冷ました②に衣を小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ④170度の油で揚げる。



高野豆腐にはカルシウムや鉄分、たんぱく質など子どもの成長に欠かせない栄養が豊富に含まれています！煮物だけではなく、フライにすると子どもたちも食べやすく喜んで食べてくれます♪



免疫を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など)
免疫細胞を活性化させる働きがあります。
- ビタミン類(野菜、果物、ナッツ類など)
ビタミンA、C、Eは抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。
- 発酵食品(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)
免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。



おいしく、正しく、おやつ！

子どもにとっておやつは、3回の食事では摂りきれない栄養を補うという役割があります。しかし、食べたいときに好きなだけ食べると、ごはんが食べられなくなってしまいます。おやつは時間と量をきちんと決めておくことが大切です。また、袋に入ったお菓子はそのままではなく、お皿に取り分けて出すようにしましょう。野菜や果物も積極的に取り入れたいですね。

