給食だより

2025年度　冬号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。１月は寒さも厳しく,体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、１日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、１日に１個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

●にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
●納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
●小松菜、ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
●しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
●大根…胃の消化を助け、腸の働きを整える
●バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。
食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
＊背筋をまっすぐ伸ばす。
＊テーブルにひじをつけない。
＊お茶碗やお椀は手に持つ。
＊両足を床につける。
＊テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



冬が旬の食材

小松菜・ほうれん草・大根・白菜
かぶ・ごぼう・里芋・カリフラワー
ブロッコリー・春菊・わかめ
みかん・りんご・いちご
たら・ぶり・カニ・わかさぎ　等

Let's Cooking

１月７日提供の副菜です

さつま揚げと小松菜の生姜和え

材料（４人分）

さつま揚げ	100g
小松菜	200g
もやし	200g
にんじん	50g

調味料

めんつゆ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
おろし生姜	小さじ1

作り方

① さつま揚げを長さ3㎝、厚み1㎝に切り1分程度お湯にさらし、よく水気をきっておく
② 小松菜はお好みの大きさに切り、耐熱容器に入れ塩を少量振りかけたら、ラップをかけ600Wの電子レンジで１分半加熱する。
③ 人参は千切りにし、耐熱容器に水を大さじ1と人参を加え、ラップをかけたら600Wの電子レンジで２分半加熱する。
④ もやしは袋の上から、包丁の背で軽く叩き短くなったら耐熱容器にいれ、600Wの電子レンジで２分半加熱する。
⑤ 調味料を全て混ぜ合わせる。
⑥ 冷ました①～④の水気をよく絞り、⑤の調味料を加え、よく和えたらできあがり。