

12月の給食だより

令和2年12月4日発行 美女木げんき保育園

今年もあとわずかになりました。この時期は朝晩の冷え込みや、空気が乾燥しているため、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。予防するためには、1日3食のバランスの良い食事をする事、適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養することが重要です。

*****熱がでたときの食事*****

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンBやビタミンCが消耗します。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物をプラスしましょう。

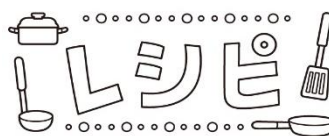
- ◆じゃが芋・・・ビタミンCを始め、多くのビタミンを含んでいるため、ウイルスの活動を抑制する働きがあります
- ◆豚肉・・・たんぱく質に加え、ビタミンBを多く摂取できます
- ◆たまご・・・消化が良く、たんぱく質、ビタミン類が豊富に含まれています
- ◆果物・・・特にみかんなどの柑橘類にはビタミンCが多く含まれています

あずき・・・期待される健康効果

大豆や落花生など脂質が中心の豆と違い、食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆です。たんぱく質も豊富でビタミンB群やミネラルを含みます。あずきは、低脂質、高たんぱくで食物繊維の豊富な健康食品です。12月はおやつに小豆南瓜やどらやきにあずきを取り入れていきたいと思えます。

- ★食物繊維・・・便秘解消
- ★ポリフェノール・・・アンチエイジング
- ★鉄分・・・貧血予防
- ★サポニン・・・コレステロール低下
- ★ビタミンB群・・・冷え性改善
- ★カリウム・・・高血圧予防

こうした栄養素を摂ることで、便秘や貧血が解消され、美容やダイエット、体質改善にも効果があるとされています！



12月の献立から

どらやき

<材料>

- ・もちもちホットケーキミックス…1袋
- ・牛乳…90ml
- ・粒あん

<作り方>

- ① ホットケーキミックスと牛乳を加え、よく混ぜる
- ② フライパンを弱火で熱し、①の生地を焼く
- ③ ②の焼いた生地粒あんを適量挟み、出来上がり



11月10日食育活動

～菊ちらし～

山形県は食用菊の生産量で全国1位！
少し苦味のある菊の味を体験しました。



花びらがたくさんあるね！