



12月の給食だよ!

令和元年 12月5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。クリスマスから、年末年始は年越しやお正月などおいしい料理が出る行事が園でも家庭でも盛りだくさんですね。

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、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。また、免疫力アップには、笑うことも効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごして、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう!

風邪をひいたときに良い食べ物

★りんご…風邪をひいたときに必要な栄養素が豊富に含まれているので、積極的に取りたい食材です。風邪のときは、発熱や食欲減退によって、脱水になりやすい状態です。りんごは水分も豊富で、甘味もあるので食べやすく、風邪のときにはお勧めです。消化する力も弱っているの、すりおろして食べると胃腸にも負担をかけず食べられます。

★人参…風邪のときに特に必要とされるビタミンとして、ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンE、ビタミンCがあげられます。これらのビタミンは抗酸化作用や免疫力を高める働きがあるため、風邪で弱っている粘膜を保護するために役立ちます。

★ヨーグルト…ヨーグルトは風邪予防にも役立ちます。乳酸菌が腸内環境を整えてくれるためです。腸内は体内の免疫細胞を作る働きがあるため、腸内環境を整えると免疫力を高めることにつながります。また、ヨーグルトは喉越しがよくひんやりと食べやすい食材でもあるので、風邪をひいたときの栄養補給としてもお勧めです。乳酸菌だけでなくたんぱく質も含んでいるので、風邪で食欲がなかったり、喉に痛みがあるときなどに取り入れてみましょう。風邪をひいたときや風邪予防には十分な睡眠と栄養源となる食事が基本です。風邪をひいてどうしても食欲がないときは、食べられるものを、少量でも口にして栄養源とするといいですね。

炊飯器で作る



ピラフ

<材料>

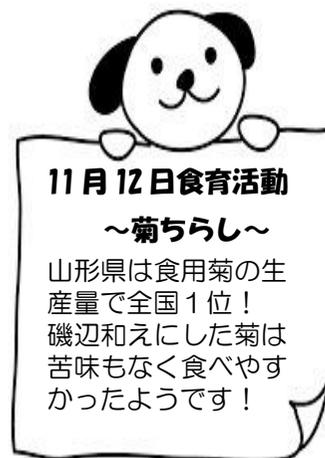
- ・お米…2合
- ・玉葱…1/2個
- ・人参…1/2本
- ・料理酒…大さじ2
- ・ミックスベジタブル…少量
- ・コンソメ…小さじ2
- ・塩…少量
- ・バター…15g
- ・ドライパセリ…少量

<作り方>

- ① 玉葱、人参をみじん切りにする
- ② 研いだお米に、炊飯器のメモリ2合分の水を入れる
- ③ ②に①とコンソメ、料理酒、塩、ミックスベジタブルを加えて炊く
- ④ 炊きあがったらバターを入れ、全体に混ぜる
- ⑤ 器に盛り、ドライパセリをかけて出来上がり



花びらがたくさんあるね!



11月12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!
磯辺和えにした菊は苦味もなく食べやすかったようです!

