



やしお花桃保育園 12月の食育だより

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。



クッキングのお知らせ

クッキー作り (3・4・5歳)

鏡もち作り (5歳)

バイキング給食 (3・4・5歳)

魚祭り会をしました

11月20日(水)に、ゆり・ひまわり組さんで、魚祭り会をしました。ゆり組さんはししゃも、ひまわり組さんはさんまを、外で焼いて食べました。風がやや強く寒さもありましたが、魚の焼ける姿や、旬の味覚を味わうことができ、とても嬉しそうな表情で、モリモリ食べていました!

旬のさわらで成長を促進

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出生魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB₆が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含まれています。塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエル、フライなど、幅広い料理法で旬の味を楽しみましょう。

ビタミン・ミネラルで貧血防止

優秀な旬の食材 かき

かきは「海のミルク」として、欧米でも古くから生食されてきました。含まれる栄養素は、鉄分や銅、亜鉛、ビタミンB₁₂、葉酸。さらに、貧血防止に必要なビタミンとミネラルを併せもった優秀な食材です。特に亜鉛は、鉄分や銅ともに子どもの発育を促進し、味覚を正常に保つのに欠かせません。熱を通し過ぎないように、食べるときの風味を大切に、フライやバター焼き、かきごはん、クリームシチューなどにして、うまみ成分を逃すことなくおいしくいただきますよう。

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

消化がよく低カロリー! 冬にうれしい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化も良いので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。