



給食だより

2022年2月
尚徳福祉会
沼袋西保育園
栄養士

立春を過ぎても、まだまだ厳しい冷え込みの日々が続いていますが、子どもたちは春の太陽のように明るい笑顔で過ごしています。寒さや乾燥が気になる時期ですね。旬の食材には風邪予防になる栄養素が盛りだくさん！感染症やインフルエンザ、風邪予防に気を配りながら元気にもりもり給食を食べましょう。

風邪予防の食材

風邪予防には、栄養たっぷりの食事から!!

★たんぱく質を十分にとりましょう★

私達の体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中にあります。この成分はたんぱく質から作られているので予防するためにも積極的にとりましょう。納豆や味噌などの発酵食品もおすすめです。

★脂肪（油）も不足しない様に★

脂肪は体の皮膚や口、喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。またビタミンAやEの働きをよくしてくれます。

★ビタミン補強も忘れずに★

寒い冬に耐えて育つ野菜にはビタミンA、Cが豊富で、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります（緑黄色野菜、大根、かぶ、白菜、小松菜など）食物繊維の多いごぼうやれんこんはお通じにもよく体の芯から体温をあげる料理で免疫力UPしたいですね。



「豆まき」の歌をうたおう

節分にちなんだ歌はたくさんありますが、親子でうたえる一曲に「豆まき」があります。この歌は昭和初期に発表された古い唱歌ですが、ゆったりしたテンポで乳児から楽しめます。一緒にうたいつつ、節分に豆をまく意味などをお子さんに伝えられるといいですね。



人気レシピ

ヤンニョムチキン

★材料（4人分）

鶏もも肉:300g 酒:小さじ1 塩ひとつまみ
小麦粉:大さじ1 油:適量

☆タレ☆

ケチャップ:大さじ1 醤油:小さじ1/2 水:小さじ2
りんごおろし:少々 にんにくおろし:少々 ごま:お好みで

★作り方

- ①好みの大きさの肉に酒・塩で下味をつけ小麦粉をまぶし油で揚げ焼きする
- ②タレを全て混ぜ火を通し（レンジでも可）、①に絡める
☆コチュジャンを入れると本格的な味になります☆

1月の食育の様子

かぼちゃクッキー作りをちゅうりっぷ・ひまわり組で各日に行いました。ちゅうりっぷ組は、初めてのエプロン・三角巾をつけての本格的なクッキングに、始まる前からわくわくが溢れていました。クッキー作りも楽しく行えました。ひまわり組も思い思いの形に生地を成形してとても楽しく取り組む姿を見ることができました。ゆり組は、沼袋西保育園初☆焼きりんご作りを行ないました。半分に切ったりんごの部分をスプーンでくりぬき砂糖とバターをのせ、給食室でじっくり焼きました。美味しい！という声がたくさん聞けてよかったです。

