

食育だよ

2024年12月

ニチキッズ飯山保育園

日ごとに寒さが増してきました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をして元気に過ごしましょう。



かぼちゃドーナツ

かぼちゃを使ったおやつで人気なのが、このかぼちゃドーナツです。簡単に作れて子どもたちにもよるこばれました。

分量 4人前

揚げ油 適量

かぼちゃ 60g

牛乳 40cc

ホットケーキ粉

60g

- 1、かぼちゃは茹でるか蒸してマッシュする。
- 2、1と牛乳をよく混ぜる
- 3、2とホットケーキを混ぜ合わせる。
- 4、生地を3cm程度のボールにまとめる
- 5、160度程度の油でゆっくり揚げる。

旬の食材

たら

魚へんに雪と書く「鱈(たら)」は、冬に旬を迎えます。タンパク質が豊富に含まれ、低脂肪で高たんぱくです。また、貧血予防や生活リズムを整えてくれる効果のあるビタミンB12が豊富です。

こまつな

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍！牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。

みかん

みかんにはビタミンCが豊富に含まれているため、肌荒れや風邪予防などこれからの時期にうってつけの果物です。また、果肉の袋の部分には便秘改善の効果のあるペクチンも多く含まれています。

食育活動

今月の主なイベントは、和食の日のうどん作りでした。

本物のうどん作りを見せつつ、子どもたちには小麦粉粘土遊びとして、うどん作りを楽しんでもらいました。

生地をこねる・踏む・延ばす・切る・カップに麺と具材をのせる作業を一人ひとり楽しんでしていましたよ。

みんなでふみふみした本物のおうどんは3時のおやつとなり、よろこんで食べてもらえました。

