

食育だよ

2024年12月
ニチキッズこくふ保育園

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とって元気に過ごしましょう。

おすすめメニュー

<鶏肉の南部焼き>

<材料>

子ども1人分(対象年齢1歳以上)

鶏もも肉	40.0g
おろししょうが	0.1g
しょうゆ	1.2g
みりん	1.2g
黒ごま	0.2g
ごま	0.2g



<作り方>

1. 鶏肉は、おろししょうが、しょうゆ、みりんをもみ込み、10~15分程度おく。
2. 黒ごまと白ごまを混ぜ合わせる。
3. 1に2をまぶし、オーブンで焼く。
【参考：180~200℃で15~20分程度】

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。

11月の食育活動

11月24日は「和食の日」です。こどもたちにも和食により親しんでもらおうと午後のおやつは、ふりかけおにぎりをにぎるのを見てもらいました。炊き立てのご飯に、栄養士の手作りふりかけがたっぷりのおにぎり。栄養士の手の動きに合わせて一緒に手をもみもみ、ぎゅっぎゅっとしてくれました!

