

食育だよ

2024年12月
ニチイキッズ南御座保育園

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。

おすすめレシピ

<だいこんもち>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・だいこん 250g
- ・しらす干し 30g
- ・あおのり 0.2g
- ・片栗粉 60g
- ・鶏がらスープの素 0.5g
- ・ごま油 8g
- ・しょうゆ 4g



<作り方>

1. だいこんを千切りにする。
2. ボウルに1, しらす干し, あおのり, 片栗粉, 鶏がらスープの素を入れよく混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し, 2を入れ, 表面にしょうゆを塗り両面を焼く。
4. 3の中まで火が通ったら, 食べやすい大きさに切り分ける

旬の食材

たら

魚へんに雪と書く「鱧(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



今月の食育は「だしの飲み比べ体験」でした。かつおとこんぶのいい香りに子どもたちも興味津々！！
飲み比べした出汁は、給食のおかずやお味噌汁にも入っています☆



どんなあじかな？



いいにおいだ～！

