

食だより 冬号



さいたま市保育課
栄養士
令和3年 1月

寒さが本格的となり、風邪やインフルエンザの流行時期となりました。疲れや栄養不足により免疫力が落ちると風邪などの病気にかかりやすくなります。手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事などで健康な身体を作り、元気に過ごしましょう。

病気を予防するためには栄養素をバランスよく摂ることが大切です。中でも免疫力を高めるために積極的に摂りたい栄養素を紹介します。

ビタミンC

免疫力を高める働きがあります。水に溶けやすく、熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。

■豊富な食品の例

みかん、いちご、キウイ、ブロッコリー 等

Point : じゃが芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいです。

ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐのに必要な粘膜の健康を保つ働きがあります。

■豊富な食品の例

緑黄色野菜(かぼちゃ、人参、ほうれん草など)、チーズ、レバー 等

Point : 油と一緒に摂ると吸収が良くなります！

たんぱく質

身体を作るもとになる栄養素。基礎体力をつけることで、抵抗力を高めます。

■豊富な食品の例

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品 等

+α

身体が温まり、血液の循環が良くなると免疫力が高まります。食事にスープを取り入れたり、身体を温める食べ物(生姜、葱、ニラ等)を使ってみても良いでしょう。



具たくさんのおスープで温まろう！

クラムチャウダー

のレシピをご紹介します！

【材料】(幼児4人分)

| | | | |
|----------|-------|--------|---------|
| ベーコン | 1枚 | 【A】※ | |
| 玉ねぎ | 中1個 | スキムミルク | 大さじ1.5 |
| にんじん | 小1本 | ぬるま湯 | 大さじ1.5 |
| じゃが芋 | 1/2個 | ※ない場合は | |
| ブロッコリー | 1/3房 | 牛乳 | 30mlで代用 |
| あさり缶(水煮) | 40g | | |
| サラダ油 | 適量 | 【B】 | |
| 水 | 適量 | 米粉 | 大さじ1.5 |
| 牛乳 | 150ml | 水 | 大さじ3 |
| 塩、こしょう | 適量 | | |

【作り方】

- 1.ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を1口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて熱湯でさっと茹でる。あさり缶は水気をきっておく。
- 2.鍋に油を入れて、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を炒め合わせる。
- 3.水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込んだらブロッコリー、あさり缶を加え、混ぜ合わせた【A】と牛乳を加える。
- 4.弱火にし、混ぜ合わせた【B】を加えてとろみがつくまで煮る。塩、こしょうで味を整える。

さいたま市の食育目標 5つの「食べる」を実践しましょう

日頃から健康で元気な身体作りをするために、さいたま市では、食育目標として、5つの「食べる」を掲げ、食育推進に取り組んでいます。保育園では生活や遊びの中でさまざまな食育に取り組んでいます。



さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を身につけます。

バランスごまを使った食育で、一日にどれだけ食べるのかを学びます。給食とおやつを例に色を塗って、「バランスのよい食事」を確認しています。



い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間と一緒に料理や食事をする事で、食に対する満足感や楽しさを感じられます。

写真は、皆でドレッシング作りをしている様子です。



た 「確かな目をもって」食べる

食の安全についての知識と理解を深めます。

災害時用の備蓄食品の入れ替えの際は、防災食を

実際に食べるなど非常時に備えた食について確認しています。



ま 「まごころに感謝して」食べる

年間をとおし、野菜、果物、米などを栽培しています。成長を見守り、収穫し味わうことで食への感謝の気持ち、食べ物大切に作る心を育みます。



育てた野菜をおいしく調理してくれる給食の先生に感謝のお手紙を送りました！

5月：筍ごはん
(こどもの日)

3月：ちらし寿司
(ひな祭り)

12月：かぼちゃのいとし煮
(冬至)

し 「食文化や地の物を伝え合い」 食べる

四季折々の行事食や季節の食べ物を取り入れています。行事食の由来等について学び、食への関心が深まります。