

食育だより

令和4年度 1月わかばみや保育園

小澤 菜摘

新年あけましておめでとうございます。冬休み中の体験をうれしそうに伝えてくれる子どもたち。新年を迎えてひとまわり大きくなったような気がします。本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

大根栽培中です



10月中旬、子どもたちと大根の種を植えました。「土のベッドに穴をあけてその中に種を入れてね」とお話をすると上手にそっと種を入れ土のお布団で蓋をしてくれました。大きなあれと大きな声で唱えてくれ、お水もたっぷりかけてくれました。いざ芽が出てみるといろんな所から芽が…きっと子どもたちがたっぷりお水をかけてくれたので種が流れてしまったのかな？どんな形の大根が採れるのか楽しみです。収穫できたらわかばのお友だちにもおすそ分けしようと思います。



食事でインフルエンザを予防しよう！

インフルエンザが流行する冬。ウイルスを防ぐには体の免疫機能を高めることです。食品から免疫力を高める栄養を摂取し、ウイルスに負けない体を作ろう！

★たんぱく質…免疫細胞の主成分となりウイルスの侵入を防ぐ(肉、魚、卵、乳製品…)

★乳酸菌・食物繊維…腸内環境を整えて免疫力を高める(乳酸菌…ヨーグルト、チーズ)

食物繊維…野菜類、きのこ類、豆類…)

★ビタミン C…体内に侵入したウイルスを撃退し体外へ排出する(ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも…)

<白身魚の香草パン粉焼き>



- 材料●4人分
- ・白身魚…4切れ
- ・パン粉…25g
- ・粉チーズ…10g
- ・乾燥パセリ…適量
- ・卵…1個
- ・塩コショウ…適量
- ・小麦粉…小さじ4
- ・バター…10g

●作り方●

- ①ミキサーなどで細かくしたパン粉と粉チーズ、乾燥パセリをよく合わせる
- ②白身魚に塩コショウをふり、小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ①の香草パン粉をつける
- ③フライパンに油を多めに入れ中火にかける
そこに②とバターを入れて焼き完成



<旬の食材>

白菜・小松菜・ほうれん草
ブロッコリー・人参・れんこん・大根
みかん・きんかん・オレンジ
ビタミン C が豊富な柑橘類には
免疫力をアップして風邪予防の
効果もあります

