

給食だより

令和2年11月25日 松島さくら保育園

寒くなると体調をくずしやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。食べ物によって、主な働きがちがいます。いろいろな食材を組み合わせることで、寒さに負けない丈夫な体をつくるのが出来ます。冬を元気に過ごすために、好き嫌いせずに、何でも食べる努力をしてみましょう。

食事で 免疫力・体力UP

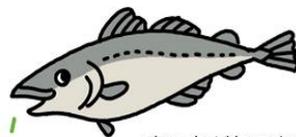
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



今年度は、新型コロナウイルスの感染流行があったため、お誕生日メニューは「免疫力 up」食材を取り入れています。もりもり食べてウイルスに負けない体を作りましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



☆鶏マヨ お誕生日会メニューです

<材料> 4人分

| | |
|--------|--------|
| 鶏胸肉 | 240g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酒 | 小さじ4 |
| しょうが | 少々 |
| 酢 | 小さじ4 |
| 小麦粉 | 小さじ3.5 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| ケチャップ | 小さじ2弱 |
| 豆乳 | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ0.5 |
| レモン汁 | 小さじ0.5 |

<作り方>

1. 鶏肉に塩こしょう、酢、酒、おろししょうがで下味をつける。
2. 小麦粉をまぶして揚げる。
3. 調味料(ケチャップ〜レモン汁)を加熱してソースを作り、揚げた肉をからめる。

★鶏胸肉はビタミンやミネラル、タンパク質などの栄養を含んでいて、「免疫力アップ・疲労回復」などの効果があります。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

