



食育だより

いただきま〜す！

2021.12 菊陽町立保育所みどり園

12月のテーマは『なんでも食べて風邪予防』ということで風邪を予防する食べ物や生活習慣について話しをしていきました。どうして風邪をひくのか、風邪に負けない体を作るためにはどう過ごしていったらよいのか、日頃の子どもたちの生活から一緒に考えていきました。少しずつ自分の健康に関心を持ち、必要な食べ物をとったり、健康的な生活習慣を意識できるようになっていきたいですね。

【風邪に負けないからだを作るために】

子ども達と3つの約束をしました

- ★ぐっすり寝る（9時には寝ます）
- ★しっかり食べる
（好き嫌いせず何でも食べます）
- ★たくさん運動する
（たくさん外で体を動かして遊びます。
マラソン、なわとびなどしっかりがんばろう！）

【風邪を予防する食べ物】

★粘膜の健康を保ち、ウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンA

（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなど）

★ウイルスに対する抵抗力を高める

ビタミンC

（さつまいも、ブロッコリー、ピーマン、みかん、キウイ、いちごなど）

★からだをあたためる、殺菌力

カプサイシン、アリシン

（しょうが、唐辛子、にんにく、ねぎなど）



今月の献立

白菜のグラタン

【材料4人分】

- ・鶏こま 200g
- ・白菜 大3枚(400g)
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・しめじ 1/2パック
- ・コンソメ 少々
- ・とろけるチーズ 50g
- ・パン粉 少々
- ・乾燥パセリ 少々



☆ホワイトソース

- ・バター 70g
- ・薄力粉 60g
- ・牛乳
- ・コンソメ 大1
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①フライパンに油をひき、鶏こま、玉ねぎ、しめじ、白菜の芯、葉の順に炒め、コンソメで味付けする。
- ②バターと薄力粉、コンソメを振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③鍋に牛乳、いちょう切りにしたじゃがいもを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④②のフライパンに③の牛乳を入れとろみがつくまで煮る。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、とりけるチーズとパン粉をのせる。
- ⑥オーブントースターでチーズに色がつくまで焼き、あれば乾燥パセリをかけて出来上がり。