



令和4年 11月

朝晩は冷え込むようになり、すっかり秋も深まってきました。寒くなり風邪を引きやすいこの季節には鮭などの旬の魚にはビタミン D が豊富で免疫力を高めてくれ、さつまいもやじゃがいもなどの芋類はエネルギーになります。給食ではもちろんご家庭でも秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



11月の食育目標 収穫に感謝しよう 風邪に負けない丈夫な体をつくろう

### 風邪予防をしよう！

免疫力を高めるには、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。必要な栄養素とは炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルです。

#### 特に必要な栄養素

体をつくるタンパク質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など



抵抗力を高めるビタミン A…にんじん等の緑黄色野菜、うなぎ、レバー、バター、卵など



ビタミン C…みかんなどの柑橘類、野菜類、イモ類



#### おすすめの食品

- ①納豆（豆類）…納豆だけでなく、豆腐やきな粉などの豆類には腸内環境を整えてくれる食物繊維も含まれているので、野菜の進まない子どもでも摂ることができます。保育園の子どもたちは納豆が好きな子が多いので積極的に献立に取り入れています！
- ②ヨーグルト（乳類）…牛乳にはカルシウムが多く含まれており、さらにヨーグルトには乳酸菌による整腸作用が期待できます。
- ③かぼちゃ…ビタミン A、ビタミン C、食物繊維を多く含む緑黄色野菜の中でもかぼちゃには甘みがあって子どもも食べやすく、抗酸化作用のあるビタミン E も多い野菜です。保育園ではかぼちゃを使ったおかずや、おやつを提供しています。
- ④ブロッコリー…ビタミン C が多く含まれ、葉酸、鉄、カルシウムもよく摂れる野菜なので、育ちざかりな子どもにもぴったりです！
- ⑤トマト…ビタミン C が豊富で、赤い色素成分のリコピンには強い抗酸化作用があり、免疫機能の細胞を守ってくれる働きがあります。

5つの食品は、一つで多くの栄養素の含む食品で子どもでも食べやすくおすすめなので、ご家庭でも活用してみてください！

#### ブロッコリーとかぼちゃのチーズ焼き

##### ○材料

- ・かぼちゃ（スライス）…3枚 ・ブロッコリー（一口大）…5個
- ・牛乳…大さじ2 ・マヨネーズ…大さじ1
- ・ピザ用チーズ…お好みで

##### ○作り方

- ①かぼちゃとブロッコリーを茹でる
- ②マヨネーズと牛乳を混ぜ、①と和える。
- ③フライパンに②を並べ、チーズをかけ蓋をして焼く。



#### 離乳食でもビタミンで免疫アップ！

##### ～野菜スープ～



##### ○材料

- ・かぶ 1/4個 ・白菜 1/4個 ・にんじん 1/4個
- ・小松菜 1/4個・かぼちゃ 1/4個・出し汁（かつおだし）

##### ○作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に出汁を入れて①を柔らかくなるまで煮る。

#### ～11月の調理活動～

今月の調理活動は食育目標にちなみ幼児組さんで植え、収穫をしたにんじん・ほうれん草を使い、みんなでパン作りを予定しています！昨年のパン作りの調理活動の際に終わった後すぐに子供たちから、「先生パン作り来年もやろうね！」と1.2を争う人気でした。今年初めて体験する子ども達や、昨年体験できた子ども達は、にんじん・ほうれん草が加わることにより、今年はどうなるパンが出来上がるのか楽しみですね♪ 活動日の前日までにエプロン・三角巾・マスクのご用意をお願い致します。詳しくは幼児組入口の調理活動の案内をご覧ください。