



食育だより



令和5年10月25日発行

『ごちそうさま』

少しずつ涼しくなり、相撲大会、運動会の練習のため、身体をたくさん動かして遊んだことでお腹がすき、もりもりと食べている姿が見られます。年度の始めに比べ身体も大きくなり、食べる力も少しずつついてきました。完食すると、嬉しそうに「全部食べたよ」と教えてくれる姿があり、とても嬉しく思います。子ども達が食べやすくなるような味付けや、調理方法を工夫しながらおいしいごはんを作っていきます。

先日、幼児を対象に「だし」の食育を行いました。だしはかつお節、昆布、椎茸等からとれることを伝え、どんな料理に使われているのか、又、“うまみ”などの味覚についてお話をしました。実際にだしを飲む体験では、何のだしなのか考えながら味わいました。「かつお節だよ！」と良い舌で教えてくれる子がたくさんいました。その後の食事では、「だしの味がするかな」と味わいながら食事をする姿が見られました。毎月行っている食育、「今度は何かな？」と楽しみにしてくれている様です。子ども達が楽しいと思える食育が出来るように、また食に意欲を持てるように私たちも楽しみながら行っていきます。

冬野菜を食べて風邪に負けない身体を作ろう！

冬に旬を迎える食材には、体を温める働きがあります。体が温まると、血液循環が良くなり、免疫機能が高まるので、風邪予防になります。冬野菜を積極的に食べて、これから到来する寒い冬を乗り越えましょう。

野菜は加熱をすると、かさが減りたくさん食べることが出来ます。おでんやシチューなどの煮込み料理や、具たくさんの味噌汁など冬野菜を使用し、心も身体も温めましょう！



症状別 かぜをひいた時の食事



体調を崩してしまうと、食欲が落ちてしまうことがあります。体力をつけて早く元気のなるためにも、消化のいいものから食べていけるといいですね。

症状	食べ物	ポイント
発熱 寒気	水分 麺類 	発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などを摂りましょう。
鼻水 鼻づまり	汁物 スープ 	温かい汁物や発汗、殺菌作用のある葱や生姜で体を温めましょう。ビタミン A を多く含む食品（人参やほうれん草）を摂りましょう。
咳 喉の痛み	アイスクリーム ゼリー 	のどに刺激のあるものは避け、喉ごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。
下痢 吐き気	おかゆ スープ 	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

風邪をひいてしまった時、参考にしてみてください。

～おすすめ献立レシピ～ 『バナナマフィン』

材料(作りやすい分量)

- ・バナナ…1本(約100g)
- ・ホットケーキMIX…150g
- ・無塩バター…75g
- ・砂糖…50g
- ・卵…1個
- ・牛乳…40g
- ・ヨーグルト…50g

作り方

- ① バナナはつぶしておく。
- ② 無塩バターはよく練り、クリーム状になったら砂糖、卵を加え混ぜる。
- ③ ヨーグルト、牛乳を加え混ぜる。
- ④ ホットケーキMIX、①を混ぜる。
- ⑤ カップに入れ、180℃のオーブンで10分～15分焼いて完成。