



給食だより

2012年 12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

寒さが厳しくなってきましたね！かぜをひかないように、栄養をしっかりとって正しい生活リズムをつくり、寒い冬を乗りこえましょう！

冬のお野菜 大集合！

白菜

ビタミン C や食物繊維が豊富です。横にすると重みで痛みやすいので芯を下に立てて保存しましょう。



冬にはたくさんの根菜類、緑黄色野菜が旬を迎えます。冬野菜は甘みがあって柔らかく、体を温めるといわれています。

ブロッコリー

ビタミン C が非常に豊富で、かぜ予防に役立ちます。茎も栄養たっぷりなので、捨てずに利用しましょう。



大根

ビタミン C が多く含まれます。葉に近い部分は辛味が弱く固く、真ん中は甘く、先端は辛味が強いので、料理によってつかいわけましょう。



ネギ

疲労回復、食欲増進、発汗作用などの効果から、古くからかぜに効くとされています。



小松菜・ほうれん草

ビタミン・鉄分が豊富です。小松菜にはカルシウムも多く含まれています。



冬の旬レシピ♪

<白菜のうま煮>

冬の野菜としょうがで、体がとても温まります♪お好みでいろいろな野菜を入れてもいいですね！

材料 (大人2人・子ども2人分)

- | | | | |
|-------|------|--------|-------|
| ・白菜 | 300g | ・鶏がらだし | 4g |
| ・豚こま肉 | 150g | ・醤油 | 大さじ1弱 |
| ・長ねぎ | 100g | ・砂糖 | 小さじ1強 |
| ・にんじん | 60g | ・酒 | 大さじ1 |
| ・しょうが | 少々 | ・ごま油 | 小さじ1 |

作り方

1. 白菜、長ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
2. 鍋に野菜、肉、具材が浸るくらいの水を入れて煮込む。(葉物は後から入れる。)
3. しょうが、調味料で味付けをし、煮込めばできあがり！

食べもの豆知識

～乳幼児期に与えないほうがよい食べ物～



乳幼児期では消化・免疫機能が未発達ということを基本に考え、与える食べものに気をつけていきましょう。

果汁(ジュース)

糖分が多く、母乳やミルク、食事のバランスが崩れてしまいます！



はちみつ・黒糖

抵抗力の弱い赤ちゃんは、はちみつや黒糖に含まれるボツリヌス菌で乳児ボツリヌス症を発症する恐れがある。満1歳を過ぎるまでは食べさせないで！

えび・かに・イカ

アレルギーを起こす心配があり、離乳食では避けたい食品。アレルギー予防の面から1歳以降の幼児期からが無難です。

そのほか、アレルギーを引き起こしやすい「卵」「牛乳」「青魚」などは与える時期に注意しましょう。