



給食だより

2015年 2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

寒い日がまだまだ続きます。風邪をひかずに毎日を元気に過ごすためには、栄養たっぷりの食事や十分な睡眠が欠かせません。体調管理をしっかりと、健やかに過ごしましょう！

寒さに負けないからだづくりをしよう！

体の芯から温まる食事をとろう！

厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼きなど鍋物がおいしい季節です。鍋はたくさんの野菜を摂ることができます。冬野菜や根野菜をたくさん入れて、家族でだんらんを楽しんでみてくださいね

また、朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動きだし、体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べることも大切です。

ビタミンをたっぷりとろう！



ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、からだの抵抗力を高め、ウイルスが入るのを防ぎます。



ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。



風邪に負けないからだづくりをしよう！

適度な運動と十分な睡眠を心がけることも大切です。

免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体をつくっていきましょう。

外から帰った時、食事をする前にはうがい、手洗いも忘れずにしましょう。

緑茶でうがいをすると、細菌やウイルス抑制効果があります。



具たくさん豚汁で寒さを乗り切ろう！

子ども1人 58 kcal 大人1人 116 kcal

材料

(大人2人分・子ども2人分)

| | | | |
|-----|-------|-------|------|
| 豚もも | 60g | ごぼう | 10cm |
| 大根 | 5cm | 豆腐 | 50g |
| 人参 | 5cm | こんにゃく | 30g |
| 長ねぎ | 10cm | | |
| 里芋 | 2個 | | |
| 水 | 800ml | | |
| みそ | 約27g | | |

作り方

- 1、豚肉・里芋・豆腐は一口大、にんじん・大根はいちちょう切り、長ねぎ、ごぼうは小口切りに切る。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。
- 2、鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。他の野菜も入れて炒める。
- 3、火が通ったら水を入れ、弱めの中火で約10分煮る。
- 4、火を止めてみそをとき、味を調える。
豆腐をくずしいれて、できあがり！

冷蔵庫の中をのぞいてみて、お好みの食材を入れてみてくださいね！