



冬の寒さに負けない体づくりをしよう！

冬は寒さがきびしくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。身体を心から温めるには、食事が1番！おいしい冬の食材や調理法で冬の寒さに負けない体を作りましょう。

☆体を温める食材 【冬に旬を迎える食材・寒い地域でとれる食材】 【土の中で成長する野菜】
カリフラワー ねぎ ごぼう 人参 れんこん ごぼう れんこん 人参 かぶ 生姜

☆体を温める調理法

- ・ポタージュ 冬の食材は味が濃厚なものが多いので、ポタージュに最適です。
- ・みそ汁等の汁物 色々な食材でバリエーションを楽しむ事が出来ます。体を温める生姜を入れても美味しいです。知らないうちに水分が失われやすい冬に、水分補給にもなる汁物はおすすです。
- ・鍋 冬の代表的な料理。色々な食材を組み合わず事で、ビタミンやタンパク質、炭水化物などたくさんの栄養素をまとめて摂取出来ます。



野菜があまり好きでない子どもにとって、鍋は「野菜ばかりで味がしない」など大人向けなイメージですが、野菜が摂れて体を温めてくれる鍋は子どもにも是非食べてもらいたい料理です。スープやだしに一工夫をし、具も子どもに人気のウィンナーや餃子、魚でもくせの少ない鮭やタラなどを使い、子どもにも食べやすい鍋を作りましょう！



カレー鍋 水1000cc、カレールウ1/2箱、コンソメ2個、ケチャップ大さじ1
おすすめの具材 肉類・ウィンナー・じゃが芋・人参・カリフラワー・れんこん等

トマトチーズ鍋 水1000cc、カットトマト1缶、コンソメ2個、ピザ用チーズ60g
おすすめの具材 鶏肉・ウィンナー・じゃが芋・人参・カリフラワー・かぶ等 パンと一緒に食べても美味しいです。

みそバター鍋 水1000cc、みそ大さじ4、和風だし大さじ2、みりん大さじ2、バター40g
おすすめの具材 鮭・肉類・大根・人参・ねぎ・れんこん・ごぼう等 豆腐や油揚げも美味しいです。



中華風鍋 水1000cc、鶏がらスープの素大さじ2、めんつゆ大さじ4、ごま油少々
おすすめの具材 餃子・豚肉・もやし・ねぎ・にら・人参・白菜・生姜等

火の通りにくい野菜はあらかじめ電子レンジで加熱してから鍋に入れることで、調理時間短縮になります。



みんなの様子



ちゅうりっぷ

他のお友達のお皿やごはんが気になるようで、指をさしたりお友達の口の動きに合わせて自らの口をもぐもぐと動かしたりと、お互いに刺激を受けながら給食の時間を過ごしています。

さくら

お汁の中に果物や他のごはんを入れて遊んでしまう姿も見られますが、食べる事に集中できる時間が少しずつ長くなってきているように感じます。食べ終わりそうなお皿を「もう少し！」とうれしそうに見せてくれます。

すみれ 「これはどうやって作ったの？」「何を使って作ったの？」と、工程や道具に興味を持つ姿が見られました。質問に答えると、「お家ではフライ返しを使うの！」と教えてくれました。お家の様子をよく見ているようで驚きました。

ひまわり

苦手な物も1口だけ食べてみるという子どもが増えてきました。いつもは苦手な色の野菜もその日の味付けや調理法によっては食べられるものもあつたりと、少しずつ苦手を克服出来ています。

あさがお・ゆり

もぐもぐチャンピオンを目指して皆とても頑張っています。保育士に事前に量を少し減らしてもらう事で、チャンピオンになれる子どもも増えました。自分の食べられる・頑張れる量が分かってきたようです。チャンピオンになれた日はみんなうれしそうに報告してくれます。

今月の食育

すみれ・ひまわり・あさがお・ゆり組は おやつにラップおにぎりに挑戦しました！

☆11月のお誕生日会☆



お昼
ひじきごはん
和風ハンバーグ
ブロッコリー
トマト
南瓜のみそ汁
みかん

おやつ
きつねうどん

11月のお誕生日会は、ごはんとハンバーグできのこ、ブロッコリーは木、トマトは落ち葉に見立てて、秋の森をイメージして盛り付けました。子ども達は盛り付けがきのこの形になっている事に気づき、「きのこだ！かわいいね」とうれしそうな様子でした。普段から食べる良いひじきごはんやハンバーグはもちろん、ブロッコリーやトマトも良く食べていて、残食が少なめ目でした。おやつのきつねうどんも大人気でした！

