

食育だより

みずき保育園
2022年12月

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



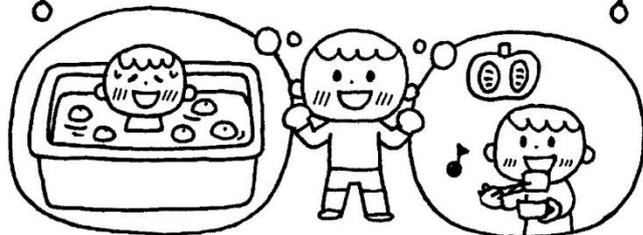
ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今年は12月23日にクリスマス会を予定しています。今回はクリスマスメニューとして予定している、保育園のミートローフのレシピをご紹介します。

ミートローフ

(大人2人分・子ども2人分)

- ・豚ひき肉、鶏ひき肉 各120g
- ・玉ねぎ、プロセスチーズ 60g
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・パン粉 27g
- ・卵 大1個
- ・塩 少々
- ・ソース、ケチャップ 小さじ各1

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ます。
- ② チーズは1cm角に切る。
- ③ ひき肉、パン粉、溶き卵、塩を混ぜよくこねる。
- ④ 玉ねぎ、ミックスベジタブル、チーズを加えてよく混ぜる。
- ⑤ アルミホイルにサラダ油をぬり、④の肉だねを細長い山型に包む。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑦ 等分に切り分け盛り付ける。ソースとケチャップを合わせたソースをかける。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。