



だんだんと寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。
手洗い、うがいをしっかりとし、バランスのよい食事を心がけましょう。
ビタミン、鉄などが多く含まれている、人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は
風邪の予防にもなり、この時期に多い、インフルエンザなどの感染症への抵抗力や免疫力を
高めてくれるので、毎日の食事に取り入れてみましょう！

バランスのよい食事

食事はどのようなバランスで食べたらいいのでしょうか？
体の成長、味覚の発達の為に、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べる事が必要です。
3つの器で栄養バランスを考えてみましょう。



- ★主食の器・・・ごはんやパンなどの穀物の器です。1人ひとつに器があります。
 - ★主菜の器・・・肉や魚、卵、豆腐、チーズなどたんぱく質を中心とした料理の器です。
 - ★副菜の器・・・野菜、いも、海藻などの料理。みそ汁、スープなどの汁物の器です。
- 3つの器を意識しながら良く噛んで楽しい食事の時間を過ごしてみてくださいね。

節分

「おには～そと！ふくは～うち！」子どもたちの元気な掛け声が聞こえる節分。
もともと節分は年に4回ある季節の分かれ目の事です。
冬から春に変わる節目である立春は、旧暦では1年の始まりだったため、その前日の節分は
特に大切にされてきました。近年では、その年の干支によって定められている最もよいとされる
方角(恵方)を向いて、太巻きを食べるのも恒例となっています。
今年の恵方は南南東です。



風邪と冬の食べもの



風邪の時に大根の絞り汁と生姜をお湯で薄めて飲まれた事はありますか？
大根には喉の炎症を抑える効果があると考えられているため、喉の痛い時によく用いられます。
また、風邪で喉が渇く時に葛湯をよく飲みますが、葛(片栗粉)には口の渇きを抑える作用や
筋肉の緊張をほぐす作用があります。
軽い風邪ならこういった台所にある食材を利用するのもよいかもしれませんね。

給食メニューから

みそ蒸しパン

★材料(幼児4人分)★

- 小麦粉・・・88g
- ベーキングパウダー・・・4g
- みそ・・・14g
- 砂糖・・・40g
- 牛乳・・・72g



★作り方★

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。
- ②みそと砂糖をよく混ぜ合わせて、牛乳を少しずつ加えながら溶かします。
- ③そこへ①を加えさっくりと切るように混ぜ合わせます。
- ④アルミカップに入れ、強火で15分蒸します。
竹串が刺し、生地がくっつかなければ完成です！



栄養価(幼児1人) みそ蒸しパン/1食の必要摂取量

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
140/534	2.7/22.1	1.2/14.9	52/240	0.3/2.2