



おいしく

ぱくぱくだより

令和5年12月No.98

ほいく課
管理栄養士

19日 食育の日

shokujiku
19

そうだ、みんなで楽しく食べよう

♡冬野菜を食べて、かぜ予防！♡

冬は気温が低く、空気が乾燥しています。また、ウイルスの活動も活発になり、かぜをひきやすくなります。

睡眠不足や疲労、栄養バランスが崩れる等、色々な要因が重なると、免疫機能が低下して体内にウイルスが侵入しやすくなります。

日頃から、「栄養・運動・休養」を心がけ、かぜに負けない体を作りましょう。

季節の食材の冬野菜を使用した、保育園の人気メニューをご紹介します。

♡かぜ予防の5つのポイント♡



①1日3食・栄養バランスのとれた食事をする

主食（ごはん・パン・麺等）・主菜（肉・魚・卵・豆腐等）・副菜（野菜・果物等）を組み合わせ食べてみましょう。汁物に野菜をたくさん入れても良いです。



②体力をつける

外で元気に遊んだり、運動を心がけて、体力をつけましょう。



③睡眠をしっかり取る

早寝・早起きを心がけて、しっかり寝て休養をとり、生活リズムをととのえましょう。



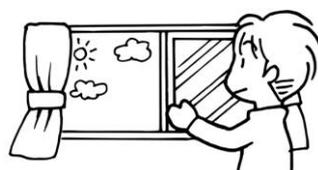
⑤うがい・手洗いをする

外出時は人混みをなるべくさげ、外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。



④室内の環境をととのえる

室内の定期的な換気と室温・湿度の調節を心がけましょう。



♥ビタミンたっぷり！冬野菜をおいしく食べましょう！♥



疑問①冬野菜ってなに？

冬に旬をむかえる野菜です。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るので、価格が手ごろです。おいしさの秘密や代表的な冬野菜、手軽な料理方法をご紹介します。

疑問②冬野菜の特徴と含まれている栄養は？

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、細胞内に糖を蓄えます。そのため、糖度が高くなり、食べた時に「甘くておいしい」と感じます。

冬野菜の中には、1年中出回っているものもありますが、旬の時期に収穫されたもののほうが風味も良く、栄養価が高くなります。ビタミン類やカロテン、食物繊維等の栄養素を多く含み、免疫力を高めて、かぜの予防にも効果があります。また、体を温める働きもあります。

疑問③どのような野菜があるの？手軽な料理の方法は？

冬野菜は葉物や根菜類等です。代表的なものはほうれん草や小松菜、大根、かぶ、白菜、長葱、ブロッコリー、人参、ごぼう、れんこん等です。

さっとゆでるかレンジにかけて、かつお節としょうゆをかけたお浸しや、ざくざくと切って、鍋に入れて、煮えたらポン酢で食べる鍋やしゃぶしゃぶ、具たくさんのみそ汁、シチューもおいしく、たっぷりの野菜を食べる事ができます。

♥保育園で人気の冬野菜のメニューは？♥

♥保育園の人気メニュー紹介♥

子ども1人分の栄養価
エネルギー128kcal・タンパク質
11.9g 脂質 6.5g・食塩相当量 0.6g



子ども1人分の栄養価
エネルギー9kcal・タンパク質 1.4g
脂質 0.1g・食塩相当量 0.1g

【ビビンバ】(子ども4人分)

材料：豚肉…薄切り6枚(200g)
にんにく・生姜…1かけつつ
ほうれん草…1/2束
人参…中1/3本
もやし…1/2袋
赤みそ…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/2
酢…大さじ1/3
砂糖…大さじ1
ごま油…大さじ1/2
いりごま…小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉と人参を細く切る。
- ② ほうれん草は2cm程度に切り茹でる。
- ③ 鍋にごま油を熱し、みじん切りにんにくと生姜、①を加えて炒める。
- ④ ③にもやしと②を加えてさらに炒め、調味料で味をととのえ、ごまを混ぜる。

【ブロッコリーの磯かけ】(子ども4人分)

材料：ブロッコリー…1/4個
しょうゆ…小さじ1
焼きのり…2/3枚

作り方

- ① ブロッコリーを小房にわけて、茹でるか電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ①としょうゆ、細かくした焼きのりを混ぜる。



野菜が苦手でも、ごま油の香りや、のりの風味とうま味でおいしく食べられます。12月の給食にも登場します。ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみませんか？