わくわくランチ

平成 29 年 11 月 24 日
西脇こども園　幼稚園部/保育園部　栄養士

寒くなると体力も低下しがちになり、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れにくい体を作ることが大切です。栄養素をしっかり体の中に摂り入れて、風邪をひかない対策をしましょう。

旬の食材

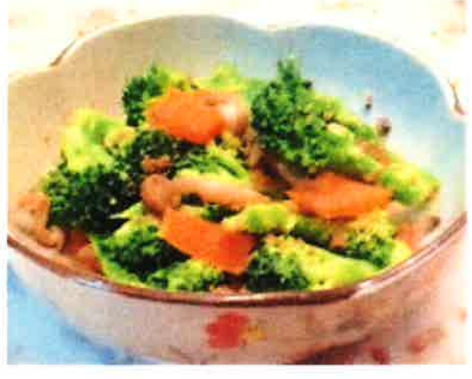
小松菜

栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含みます。ほうれん草と栄養価が似ており、比べてみると鉄分はやや少ないですが、カルシウムはほうれん草の5倍で野菜の中ではトップクラスです。

白菜

栄養素が豊富に含まれている淡色野菜です。
豊富なビタミンCがシミやソバカスに有効で、カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にするので美肌効果や風邪予防に優れています。スープなどにすると、水溶性のビタミンCを無駄なく摂取することができます。

New ごまみそブロッコリー



材料(4 人分)

ブロッコリー	1株
人参	1/2 本
大根	1/6 本
☆みそ	小さじ 2
☆練りごま	小さじ 1.5
☆みりん	小さじ 1

作り方

1,ブロッコリーを小房に分け色よくゆでる。
2,人参、大根は短冊に切りゆでる。
3,☆を合わせ、①、②の水気を切って和える。

☆風邪に負けない食事をしましょう☆

風邪をひくとエネルギーの消費は高まるのに対し、食欲や、消化・吸収の低下が見られます。ウイルスに対する抵抗力、免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが大切です。

ビタミンC
風邪に対する抵抗力を高める。

・オレンジ
・キウイフルーツ
・パプリカ　　など

ビタミンA
鼻や喉などの粘膜を保護する。

・ブロッコリー
・かぼちゃ
・にんじん　　など

たんぱく質
基礎体力をつけ抵抗力を高める。

・肉類
・魚介類
・大豆製品　　など

亜鉛
免疫力を活性化する。

・納豆
・煮干し
・海藻類　　など

冬至について・・・今年は 12 月 22 日(金)です。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。なんきん、にんじん、だいこん、れんこん…など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいました。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

ランチ

ごはん　パンプキンコロッケ
ミックスサラダ　ゆでブロッコリー

スナック

パンプキンケーキ
ほうじ茶