



12月 食育だより



令和2年12月
射水市子育て支援課
放生津保育園



今年も残り1ヵ月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。この時期、子どもたちは保育園などに通い集団生活をおくる中で風邪のウイルスに感染しやすい状況にあります。手洗い・うがいの実施はもちろんのこと、そのほかに日々の生活の中でどのように過ごせば、風邪に負けない強い体を作れるのか、ポイントをまとめてみました。

◆体を温める食材を食べよう



☆朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がります。
☆体を温める効果のある根菜や白菜、免疫力を高める香味野菜（ねぎや生姜など）を積極的に摂りましょう。スープや煮物は、食欲を増し体を芯まで温めてくれます。

◆好き嫌いせずなんでも食べよう

☆子どもと一緒に料理を作ったり、家族そろって食事をする機会を作りましょう。
☆苦手なものが少しでも食べられたときは、たくさんほめてあげましょう。



◆生活リズムを整える



☆早寝早起きをすることで、成長ホルモンが正常に分泌され、体調が整いやすくなります。

◆しっかり身体を動かす



☆適度な運動は、筋肉を動かして体の中から温めるので、新陳代謝・免疫力アップに繋がります。

《12月21日は冬至(とうじ)です》

冬至は、一年で一番昼が短くなる日です。この日は、かぼちゃを食べる風習があります。

寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。



射水きときとの日

今月の食材：白菜



白菜はクセがない淡白な味なので、ほかの食材と合わせやすく、いろいろな方法で調理できる冬野菜です。ほとんどが水分ですが、ミネラルやビタミンC、旨味の素のアミノ酸がバランスよく含まれています。

美味しい白菜を選ぶポイントは、しっかりと上が閉じていてずっしりと重いもの。カットされているものは、断面が平らで、中の葉が黄色みを帯びているものが甘くて美味しいですよ。

今月の給食レシピ：「白菜のクリーム煮」

●材料（1人分）

- ・白菜 40g
- ・にんじん 10g
- ・たまねぎ 30g
- ・鶏肉 15g
- ・コーン 10g
- ・ブロッコリー 15g
- ・炒め油 適量
- ・牛乳 30g
- ・有塩バター 4g
- ・小麦粉 8g
- ・生クリーム 3g
- ・コンソメ 適量
- ・塩こしょう 適量

●作り方

1. Aでホワイトルウを作る。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。
3. ブロッコリーは茹でて水気を切っておく。
4. にんじん、たまねぎ、鶏肉を炒め、火が通ってしんなりしてきたら、具材が浸るくらいの水を入れて15分ほど煮込む。
5. 4に白菜とコーン、コンソメを加えて煮込み。火が通ったらホワイトルウと生クリームを入れて混ぜ合わせ、最後に塩こしょうで味を調えて完成。
(ブロッコリーは盛り付け後にトッピングします。)

【クイズ】白菜はどこで生まれた野菜でしょうか？

- ①日本 ②韓国 ③中国

※答えは下にあります。

【答えは③】白菜は英語で『chinese cabbage』中国キャベツと表記されます。