



食育だより 12月

年末年始を楽しく過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。

栄養素のはなし

<食物繊維>

食物繊維は、食べものの中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着したりする働きがあります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。

乾燥ひじき (5g中 2.6g) ごぼう(30g中 1.7g) バナナ(1本100g中 1.1g)
 茹でスパゲッティー(100g中 3.0g) 納豆(1パック50g中 3.4g)
 アボカド(1/2個60g中 3.4g)



白身魚のカレーフリッター 子ども1人分

- 白身魚 40g
- 塩 0.1g
- こしょう 少々
- A カレー粉 0.3g
- 小麦粉 小さじ1
- ベーキングパウダー 小さじ1/3強
- 片栗粉 小さじ1
- パセリ(乾) 少々
- オリーブ油 6g
- 水 5cc
- 油 6g



- 1・魚は、水気をふき取り、塩こしょうで下味をつける。
- 2・ボールにAを入れて混ぜ、オリーブ油・水を加えて衣を作る。
- 3・1に2をからませ、180℃位に熱した揚げ油で揚げる。

11月5日 新米をたべよう&ひまわり親子クッキング①

秋晴れの中、園庭で羽釜でご飯を炊きました。昔ながらの方法で薪を使っての炊飯です。焼き芋も美味しく焼きました。そのあと、さくら、たんぽぽ、すみれ、ひまわりのお友だちもおにぎり作りをしました。ひまわりさんは、親子で豚汁を作りました。4月に仕込んだ味噌を使い、うま味たっぷりの美味しい豚汁ができました。

