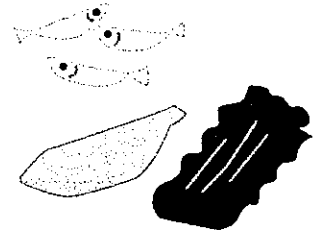


# 食育だより No. 9

2019年12月1日 みなみひの保育園

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児は特に、早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



## 地味にすごい！食材で栄養を上乘せ

働いていたり、小さい子どもがいたりすると、忙しくて買い物に行く暇がなく食材が足りない時があると思います。そんな時に、栄養アップに役立つのが「乾物」や「缶詰」です。これらの食材は、必須アミノ酸やDHAなどの必須脂肪酸、鉄、カルシウムなどのミネラルを豊富に含む優秀な食材です。鯉節、のり、ちりめんじゃこ、さくらえび、ごまなどは冷ややっこのトッピングに。ツナ缶、ミックスビーンズ、ナッツ類は野菜サラダの栄養アップに最適。カットわかめ、高野豆腐は味噌汁の具などに。切り干し大根は、煮物のにすると手間がかかるので、さっと水でもどして大根と同じように使えます。これらはうまみも多いので、味付けに使う調味料も減らせるため減塩にも効果的です。コツコツと取り入れてみましょう。



### 今月のお誕生日メニュー

- 三色そばろ丼 おやつ
- ひじき五目煮 ・ジャムコッペパン
- すまし汁
- みかん

### クリスマスメニュー

- ジャムサンド おやつ
- フライドチキン ・クリスマスドーナツ
- シルバーサラダ
- フライドポテト
- コーンスープ
- りんご



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！  
タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。