



令和4年度 冬号
虹の精認定こども園
管理栄養士 大船優穂

あけましておめでとうございます。

寒さも厳しく、引き続き体調を崩しやすい季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

本年も安全でおいしく楽しい給食を、心をこめて作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



食事や生活習慣で体をぽかぽかにして、寒い冬を乗り切る



《体を温める食材と調理のポイント》

体を温める食材

(冬が旬のもの・地中で育つもの・暖色系のもの・発酵食品)

◎根菜類

人参・ごぼう・れんこん・玉ねぎ・生にんじんなど



◎いも類

じゃが芋・さつま芋・里芋・山芋など

◎その他の食材

かぼちゃ・赤身の魚・青魚・赤身の肉・黒豆・きのこ・ナッツ類・発酵食品(味噌・醤油・チーズ・納豆など)

→体を温める食材には、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンE、たんぱく質、アリシン、EPA、DHAなど血行をよくしてくれる栄養素が含まれています。寒い冬に

《体を温める生活習慣について》

◆よく体を動かして遊びましょう

全身運動をすると血流がよくなり、体温が上昇して免疫力がアップします。

○おすすめの遊び

リズム体操、かけっこ



◆お風呂につかって血流をよくしましょう

湯ぶねにつかることで、体が温まる

のはもちろん、血流がよくなることで

眠りがスムーズになります。



◆お腹を冷やさないようにしましょう

お腹は内臓が集まっている大切なところです。寝るときは腹まきなどをしてお腹を冷やさないようにしま



冬野菜たっぷりグラタ



【材料(4人分)】

好きな芋(里芋、じゃが芋、さつま芋など)

玉ねぎ・・・1/2個 小麦粉・・・大さじ2~3

人参・・・1/2個 牛乳・・・2カップ

ブロッコリー・・・60g 塩コショウ・・・少々

ベーコン・・・4枚 バター・・・10g

マカロニ・・・30g ピザ用チーズ・・・15g

【作り方】

①芋、ブロッコリーを一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。

②玉ねぎ、人参、ベーコンを千切りにする。

③マカロニを下茹でし、ざるに上げて水気を切る。

④フライパンに油をしき、②を柔らかくなるまで炒める。

⑤④に小麦粉を振りかけように入れ、バターも加え、なじませながら炒める。牛乳を少しずつ加え、炒めた具材とともにホワイトソースを作り塩コショウで味を整える。

⑥⑤に①と②を加え混ぜ合わせる。

家庭での食中毒対策



①食品は新鮮なものを選ぶ。

②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。

③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。

④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。

⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。

⑥キッチン整理整頓・清潔に！

食中毒予防にはなんと言っても

清潔・洗浄・加熱・殺菌が効果的です。寒い冬だからこそ気を付けなければならないのが食中毒で

