



食育だより ランチの窓

～「冬に負けない体づくり」～

令和7年
12月号



日暮れも早くなり、より一層寒さを感じるようになってきました。風邪や感染症の流行る時期ですが、食事から栄養をとることも大切です。また年末年始は食生活や生活リズムが乱れやすくなるため、食事のポイントを押さえ、風邪に負けない体をつくり、元気に新年を迎えましょう。

★寒い季節を乗り越えるための食事のポイント★

《ポイント① バランスの良い食事》

主食、主菜、副菜(+果物、乳・乳製品)をそろえた、バランスの良い食事をできるだけ毎食そろえるようにしましょう。

※10月号のランチの窓にもバランスのよい食事の内容を掲載していますので参考にしてください。



《ポイント② 免疫の働きを助けてくれる主な栄養素や食材》

たんぱく質

体を作る主成分で、免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素。

★食材例★

卵、豆製品、魚、肉、乳製品等



ビタミン A

ウイルスの侵入を防ぐ皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。

★食材例★

かぼちゃ・人参などの緑黄色野菜、レバー、うなぎ等



ビタミン C

ウイルスへの抵抗力を高める働きがある。また、感染時には重症化を防ぐ働きがある。

★食材例★

果物類、ブロッコリー、芋類等



発酵食品

腸内環境を整え免疫機能を調整する善玉菌等を含んでいる。

★食材例★

納豆、ヨーグルト、味噌、キムチ等



★手洗い・うがいでウイルスや菌を体の中に入れないよう心がけましょう。

★早寝・早起き、適度な運動(遊び)をするなど規則正しい生活も免疫力アップのために大切です。

お知らせ

★食品による子どもの誤嚥・窒息を防ぐために★

今月からお弁当の日が始まります。

誤嚥・窒息につながりやすい食材は避けるか、小さく切りましょう。

お弁当に入れる際は、**1/2～1/4カット**にして入れてください。

また、ご家庭で出す際も切って提供すると安心です。

★誤嚥・窒息につながりやすい食材★

例) プチトマト、ぶどう、うずらの卵等



★公立保育所の人気メニュー★



金平ごぼう



《材料(2～3人分程度)》

- ・ごぼう…90g(約1/2本)
- ・にんじん…60g(約1/2本)
- ・ごま油…大さじ1
- ・さやいんげん…25g(約3本)
- ・みりん…小さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・だし汁…適量

《作り方》

- ① 細切りにしたごぼうとにんじんをごま油で炒める。だし汁を入れ、火が通るまで煮る。
- ② みりん、砂糖、しょうゆを入れて汁が少なくなるまで火にかける。
- ③ 茹でておいたさやいんげんを食べやすい大きさに切り②と合わせる。

ひとロメモ

- ・にんじんだけでなく、ごぼうも今が旬の食材です。
- ・子どももおいしく食べられるように少し甘めの味付けになっています。

★行事：クリスマス★

本来はキリストの誕生を祝う日ですが、今では宗教関係なく日本中でイベントとして楽しまれています。クリスマスツリーの飾りつけやパーティー料理を食べて楽しみ、特に鶏肉料理やケーキを食べることが多いです。

保育所でも12月25日の給食で鶏肉を使用した“ささみフライ”の提供があります。



★旬の食材：にんじん★

βカロテンは体内で免疫力を上げるビタミン A に変わります。



βカロテンが豊富に含まれる緑黄色野菜です。

- * βカロテンは油と一緒にとると吸収率が高まります。
- * 葉が付いていた軸の部分が細いものの方がやわらかく、栄養価も高くておいしいにんじんです。