

食育だより

令和8年2月1日

王司保育園



ダイズ パワー



ダイズにはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。

ダイズ製品には、煮豆・豆腐・納豆・しょう油・きなこ・おから・ゆばなどがあります。節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるように心がけましょう。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事



よく食べて、寝て、遊んで、笑う。こどもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん



寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からほかほかにしてくれます。冷めにくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。

生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすす。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。

だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

おすすめ



恵方ロール

◆作り方

- ① 食パンにバターを塗る。
- ② スライスチーズが包んであったセロハンの上に、食パンの大きさに切った焼きのり、食パン、スライスチーズ、薄切りにしたきゅうり、ハムの順にのせ、のり巻き要領で巻く。

◆ポイント

スライスチーズが包んであるセロハンをまきす代わりに使うことで、パンを簡単に巻くことができ、乾燥も防げます。

材料 大人2人分・こども2人分

- | | |
|------------------|-------------|
| ・食パン(サンドイッチ用)…3枚 | ・スライスチーズ…3枚 |
| ・焼きのり…3枚 | ・ロースハム…3枚 |
| ・きゅうり…1/2本 | ・バター…大さじ1 |