

12月食育だより

とこちゃんのりまき保育園



今年も残すところあと一ヶ月となりました。寒さに加え、空気の乾燥や一年の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって元気に年末年始を迎えましょう。

カゼをひいた時はどんな食べ物を食べたらいいの？

- ・タンパク質⇒体を温めて体力を維持する為に必要な栄養素です。(肉.魚.卵.豆腐.牛乳など)
- ・炭水化物⇒発熱などでエネルギーが消費される為にしっかりと補給しましょう。(麺.ご飯.芋類など)
- ・ビタミン A.C⇒皮膚や喉の粘膜を正常に保ち抵抗力を高めてくれます。(にんじん.かぼちゃ.ほうれん草.みかん.キウイフルーツなど)

*体調により食欲がなく食べられないときは無理をせず、こまめに水分をとり食欲が出てきたら食べやすく消化の良い食事を少しずつ食べてみましょう。

おすすめレシピ カレー鍋

作り方

- ① 和風だしを作る
- ② 具材を食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋にだしを入れ煮立てる
- ④ ③に調味料を入れ味を調える
- ⑤ 肉や具材を加え煮込み完成です

鍋のしめには

- ・うどん→カレーうどん
 - ・ラーメン→カレーラーメン
 - ・ご飯→カレーリゾット
 - ・パスタ→カレーパスタ
- 等々色々味わえますね

圖で大人気のカレーで鍋料理を作ってみてはいかがでしょうか？

栄養たっぷりて体もぼかぼかになりますね😊

材料(3人分)

- | | | | |
|--------|--------|--------|------|
| ・和風だし | 1200cc | ・じゃがいも | 150g |
| ・豚もも肉 | 100g | ・ほうれん草 | 70g |
| ・ウインナー | 6本 | ・カレー粉 | 大さじ3 |
| ・餃子 | 9個 | ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・白菜 | 200g | ・みりん | 大さじ3 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 100g | ・ヨーグルト | 大さじ1 |

12月の献立表よりお知らせです

いちこの登場です。
まだ食べたことがないお子さんは
お家で試してみてくださいね!

