



令和6年 12月
東戸塚らびっと保育園

寒さを感じ、風邪の流行る季節になりました。手洗いうがいでの予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事でも心掛けていきましょう。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事を通して、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末を乗り切りましょう。

身体をあたためて風邪を予防しよう

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること身体をあたためることが大切です。

そこでおすすめなのが冬野菜です。冬野菜は、身体をあたためる効果やビタミンが豊富に含まれている食材が多くあります。

ビタミン豊富な食材や栄養バランスの良い食事を取ることで風邪の予防になります。

☆身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

☆身体をあたためる食材

ねぎ、にら、玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根、しょうがなど

☆ビタミンが豊富な食材

かぶ、さつまいも、大根、ほうれん草、白菜、れんこん、ブロッコリー、みかん、りんご、柿など

☆チキングラタン☆

～材料～

- | | |
|------------|-------------|
| ・鶏肉 10g | ・塩 1g |
| ・人参 5g | ・バター 1g |
| ・玉ねぎ 5g | ・薄力粉 1g |
| ・じゃが芋 5g | ・牛乳 20g |
| ・ブロッコリー 5g | ・コンソメ 1.5g |
| ・塩 1g | ・とろけるチーズ 6g |

- ①材料を食べやすいサイズに切る。
- ②ブロッコリーとじゃがいもは茹でる。
(レンジの場合水を少量加え、ラップをして600wで2分程加熱する)
- ③鶏肉、玉ねぎの順に塩を加えて炒める。玉ねぎが透明になり全体的にくたっとなったら火を止める。

- ④薄力粉を具材全体にふりかけてバターを加えて弱火にして白っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤なじんだら、牛乳を加えて中火でとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥②とコンソメを加えて味を調えたら耐熱容器に移してチーズをのせる。
- ⑦オーブンで200℃の15分焼く。



11月の食育活動の様子



**11月の食育では、テラスで野菜堀りを行いました。
子ども達は、協力しながら土に埋まっている色々な野菜を
一生懸命に掘り楽しんでいました。**

にじ組の野菜堀りでは、里芋、ごぼう、じゃがいも、さつまいもの4つの野菜を用意しました。今回は、野菜を掘った後、各野菜のイラストを貼ったバケツに種類別に分けてみようという食育を行いました。保育者と一緒に土の中から野菜を掘り出す様子や、掘り出した野菜をイラストと見比べてどこに入れようかと考える様子を見ることが出来ました。子ども達に掘り出してもらった野菜は、お昼ご飯や午後のおやつに提供されてみんな美味しそうに食べていました。



そら組は、ゆめ組と一緒に、テラスで野菜堀りをしました。里芋、ごぼう、じゃがいも、さつまいも、人参の5つの野菜を用意しました。野菜が埋まった土は固くて掘り出すのに苦戦していましたが、手を泥だらけにしてもみんな夢中になって掘り出していました。土の中から野菜が見えてくると「見つけた!」と歓声をあげていました。掘り出した野菜は、みんなで水で洗い綺麗にしました。

