

パクパクだより

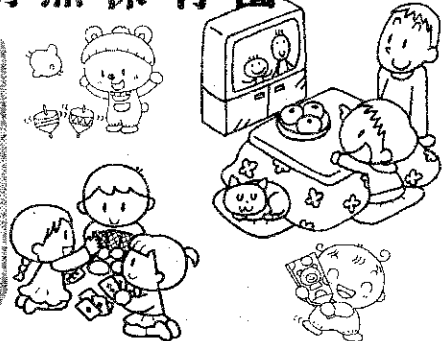
2014年
1月

明照保育園

新年明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年になりました。年末年始は家族で楽しく過ごされましたか？

お休みの間は、夜ふかしや、朝寝坊、食事リズムが崩れるなど、生活のリズムが不規則になりがちです。いつも通りの生活習慣を取り戻し、元よく登園できるようにしましょう。

今年も子どもたちに「給食っておいしいね！みんなで食べると楽しいね！」と言ってもらえる給食作りを心がけたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



食事でかぜ予防!

寒くなると体力は低下し、ビタミン不足となってかぜを引きやすくなります。朝・昼・晩の食事には、しっかりと体の芯から温まる食事をとり入れて規則的な食生活を送り、栄養をしっかりと取りこむことでかぜを予防しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作る上で欠かせない栄養素です。血液・筋肉・各種臓器を作り、免疫細胞の材料となって免疫力を強化し、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。



ビタミンC

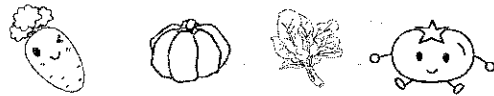
ビタミンCは、ウィルス感染や寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。体内に侵入したウィルス等を体外に追いやり、免疫力を高める働きがあります。発熱時には消耗が激しいので十分にとることが大切です。



イラストを参考にして、いろいろな食品を摂るようにしましょう。

ビタミンA

ビタミンAは、ウィルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内に入ってビタミンAの働きをします。カロテンは油と一緒に料理すると吸収率がぐんとアップします。



親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

ポーク ビーンズ

材料(4人分)と作り方

| | |
|-----------|-------|
| 大豆(水煮) | 100g |
| 豚もも肉 | 60g |
| 人参 | 80g |
| じゃがいも | 120g |
| 玉ねぎ | 120g |
| 冷凍グリーンピース | 12g |
| 油 | 8g |
| 赤ワイン | 4g |
| コンソメスープ | 320cc |
| トマトケチャップ | 32g |
| トマトピューレ | 16g |
| ウスターソース | 4g |
| 砂糖 | 4g |
| 塩 | 少々 |

1. じゃがいも、人参、玉ねぎはさいの目切りにする。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. グリンピースは下ゆでしておく。
3. トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖、塩少々をあらかじめ混ぜ合わせておく。
4. 油で豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら赤ワインを加えて水を加え煮る。
5. 野菜が柔らかくなったら、水煮大豆を加えて調味料で調味し、仕上げにグリーンピースを散らす。