

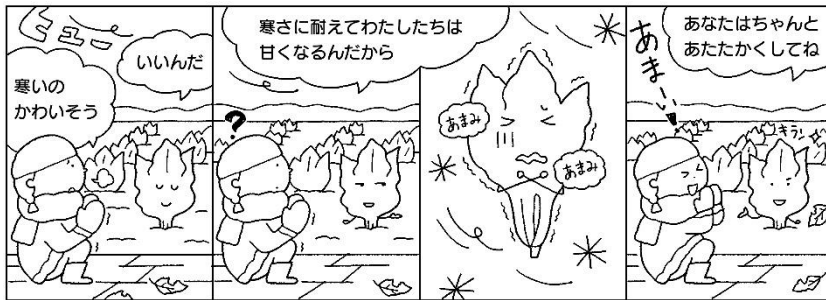
給食だより

令和6年12月23日

認定こども園 美深町幼児センター

寒さと空気の乾燥が気になる季節となりました。空気が乾燥していると感染症が拡がりやすくなります。日々のうがい・手洗いやマスクでの風邪・ウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。特にたんぱく質やビタミンA・Cを意識したバランスの良い食事です。体の中を元気にして、寒い冬を乗り切りましょう。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



ほうれん草は寒さに強く、気温が低くなるほど糖をためて甘みが増します。さらに、夏に収穫したものと比較すると、冬に収穫したもののほうが**ビタミンCの量が3倍**も多く、栄養価が高くなっています。他にも、ビタミンA、葉酸も多く、体に嬉しい栄養素が豊富に含まれています。ぜひこの冬の食卓にたくさん取り入れてほしいです。

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗り切りましょう。



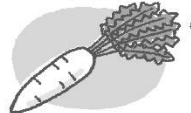
冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

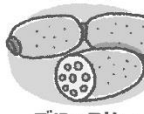
ハクサイ



ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



ほうれんそう



カキ



ブリ



タラ



ヒラメ



ミカン



ユズ

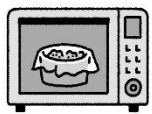


栄養を逃がさない！

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質をもっています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。

栄養を逃がさないコツ

★ゆでるのではなく、蒸す
キャベツやタマネギ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利！



★生のまま食べる
加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない。

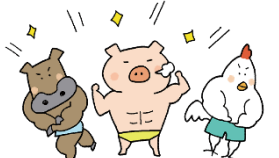
★スープにする
煮汁に溶け出した栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。



★油でいためて食べる
緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。

体をつくる といえば

肉



肉には良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に欠かせない栄養素です。

牛肉…赤身の部分に豊富な鉄

豚肉…疲労回復に役立つビタミンB1

鶏(むね肉)…抗酸化作用・抗疲労効果