

あけましておめでとうございます

今年も子ども達が美味しいと喜んでもらえるような  
食事やおやつを作りたいと思います



## ひよこ・すみれ組食事の様子

7月のおたよりの掲載時に保育教諭から食べさせてもらっていた子どもが自分で手づかみで食べれたり、手づかみで食べていた子どもが保育教諭のフォークを使う様子を見てお肉を刺す、ごはんをすくったりと使い方が上手になっていました。フォークをついっ忘れれている時に少し声かけをすると使って食べる姿が見られました。『これお魚?』や『お肉?』など、これは何だろう! ?という興味がでてきている様子でした。



### 体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

(こどもの栄養より)

### こんな食材がおすすめ

#### 肉や魚(タンパク質)

豚肉、鮭、まぐろ、サバなど

#### 根菜類(ビタミンC)

にんじん、ごぼう、れんこん  
里芋など

#### 香辛料(血行促進)

しょうが、にんにくなど

#### 魚の濃い葉野菜など(ビタミンA)

ほうれん草、小松菜  
ブロッコリーなど

#### 発酵食品(整腸作用)

味噌、納豆、ヨーグルト  
チーズなど



### 緑黄色野菜の王様! 冬が旬のほうれん草



ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

### 簡単朝ごはん

#### 【ほうれん草入りキッシュ】



【材料】約6人分

ほうれん草	200g	卵	3個
人参	50g	生クリーム	200cc
ハム薄切り	100g	とろけるチーズ	100g
バター	20g	バター(焼き皿用)	少々
塩コショウ	少々		

【作り方】

- ①茹でたほうれん草を3cmくらいの長さに切り人参は3cmの千切り、ハムは1cm角に切ります
- ②フライパンで1をバターで炒めて塩コショウをする
- ③卵を割りほぐし生クリーム、チーズを入れて混ぜ2を入れる
- ④グラタン皿で作る場合はバターをぬり3を入れ上にチーズをかけてオーブントースターで焼き目がつくまで焼く(お弁当などにはアルミカップに入れて)オーブントースターで焼くと5~10分くらいで手早くできます)

保育参加のお土産の手作りおやつをおいしかったですとの感想をたくさん頂きました。ありがとうございました。