



食育だより



五条くじら小規模保育園

令和7年 11月 30日発行

今年も残すところあと一カ月となりました。これから寒さが本番になりますので、風邪をひかないように美味しくて栄養満点の給食をたくさん食べてもらいたいと願っています。

風邪の時におすすめの食べ物



おかゆ・・・胃腸にやさしく、水分がとれる。

卵や豆腐、白身魚のおかず・・・消化しやすいタンパク源で、体を温めたり、ウィルスと闘ううちからになる。

ほうれん草・にんじん・じゃがいもの味噌汁やスープ・・・

ビタミン群が粘膜をすこやかに保ち、ウィルスから体を守る。

バナナ・・・エネルギーの補給ができ、抗酸化作用がウィルスへの抵抗力を高める。

ヨーグルト・・・腸内環境を整え下痢や感染症の回復を早める。

経口補水液・スポーツドリンク・・・発熱や下痢により脱水状態になった体に水分とミネラルを補う。



油っぽいもの、食物繊維が多いもの、カフェインを含むものは体に負担をかけるので避けましょう。

体温を上げて免疫力をあげよう

🔥 体をあたためる食材 🔥



根菜、しょうが、ねぎ、マグロ、サンマ、サバ、牛肉の赤身、鶏ささみ、発酵食品などがあります。体温が下がると免疫力の低下につながりやすいので、毎日の食事で冷えない体づくりをしましょう。

12月の給食に登場する旬食材

カリフラワー ・ かぶ

子ども達にその季節に実った食材を食べてもらうことを心がけています。まだ食べたことがなければ、早めに試して食事調査表に○をつけましょう。

今月のおすすめ人気レシピ

♥ ココアシュガーパイ

簡単にできるサクサクのおやつです♪



今月の行事食

◎12/18 食育献立 ★北海道の郷土料理

・豚丼、かぶの即席漬け、石狩汁

★おやつ=いももち

(豚丼、石狩汁、いももちが北海道の郷土料理です。)

◎12/25 クリスマスメニュー

・ピラフ、トナカイハンバーグ、ブロッコリーとポテトのサラダ、お星さまスープ

★おやつ=クリスマスプリン



《パイシート1枚分の材料》

冷凍パイシート 1枚、ココア 5g、グラニュー糖 15g、クッキングシート

《作り方》

冷凍パイシートを常温に取り出し、オーブンは 200℃に予熱し、ココアとグラニュー糖は合わせておきます。

パイシートにココアシュガーをふりかけたら包丁で好きな形にカットします。カットしたパイシートをクッキングシートの上にすき間をあけて並べ、200℃で 10～12 分ほど焼くとサクサクのココアシュガーパイの完成です！