



食育だより 11月号



令和元年 10月28日発行
 国立保育会 きたひだまり保育園
 園長 山本 菜穂子
 調理担当 本谷 中村 遠藤

今月の食育目標

風邪に負けない元気な身体をつくろう

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。ちょっとしたひと工夫を加えて、目にもおいしい秋を味わいましょう。また、寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でもうがいや手洗いの方法を再確認してみてください。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を摂ることが風邪の予防になります。

○身体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタン等

○身体を温める食品

ねぎ、ニラ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根等

米粉のきな粉ケーキ



<材料>5個分

| | |
|-----------|-------|
| 米粉 | 92g |
| きな粉 | 12g |
| ベーキングパウダー | 4g |
| 三温糖 | 35g |
| 豆乳 | 100cc |
| 油 | 30g |

<作り方>

- ① 豆乳に三温糖を加えてよく混ぜる。
- ② ①にあぶら、水を加えて混ぜる。
- ③ 米粉、きな粉、ベーキングパウダーを合わせておく。
- ④ ②に③を加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱用のカップに④を流し入れ、オーブン(180度15分位)で焼く。