



食育だより 1月号

令和 5 年 12 月 28 日
社会福祉法人国立保育会
上 井 草 保 育 園

新年あけましておめでとうございます。

今年も元気な子どもたちのために、調理員一同心を込めておいしい給食を作っていきたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。寒い冬を元気に乗り越えるためにも、年末年始で乱れてしまいがちな食生活のリズムを、少しずつ整えていきましょう。

食事で免疫力・体力アップ！

今年もインフルエンザなどの感染症が流行しています。子どもは、ウイルスに対する免疫が大人よりも弱く、風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。食事で身体をあたため体温を上げ、病気に負けない身体を作りましょう。

免疫力アップ！

■ビタミン、ミネラルの多い食材

→緑黄色野菜や果物

特にビタミン C には、免疫力を高めて風邪をひきにくくする効果や、ストレスに対する抵抗力を高める効果があります。

■ビタミン C を多く含む食材

→じゃが芋、さつま芋、ブロッコリー
いちご、キウイ、柑橘類



体力アップ！

■発酵食品

→納豆、味噌、ヨーグルトなど



今月の給食の中にも、ビタミンの多い野菜がたくさん入っています。ご家庭でもどんな野菜が入っているかお話してみてください。



今月のおすすめメニュー

サモサ

《幼児 4 人分（大人 2 人分）》

じゃが芋	60 g	餃子の皮	8 枚
豚ひき肉	20 g	水（のり用）	適量
油	3 g	油	適量
玉ねぎ	50 g		
人参	15 g		
塩	1 g		
こしょう	少々		
カレー粉	1 g		



サモサとは、小麦粉で作った皮でスパイシーな具を包み油で揚げたインド料理の定番おやつです。

《作り方》

- ①じゃが芋は適当な大きさに切り、茹でてあたたかいうちにつぶす。
- ②フライパンに油を熱し肉を炒め色が変わったら、みじん切りにした玉ねぎ・人参を加え炒め、塩・こしょう・カレー粉で味付けをする。
- ③②に①を加えよく混ぜ、粗熱をとる。
- ④餃子の皮に③をのせ、縁に水をつけて包む。
- ⑤180℃に熱した油で色よく揚げる。