



食育だより



令和7年12月
天沼保育園
栄養士

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残りわずかとなりました。
年末年始はイベントが盛りだくさんです。子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会にしたいですね。
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、楽しい時間を元気に過ごしましょう。

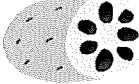
冬至とは？

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて、柚子湯に入ると風邪を引きにくいと言われています。また、『運盛り』と言って終わりに『ん』がつく食べ物を食べると縁起がいいとも言われています。下の7つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や炭水化物・食物繊維等も多く含まれています。

なんきん
(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



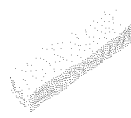
ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん



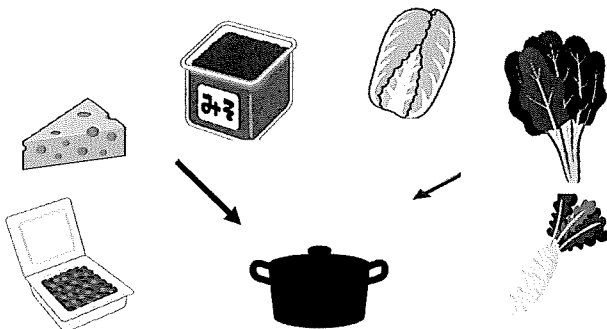
かぼちゃは栄養価が高く、βカロテンやビタミンCなどが多く含まれています。ウイルスや細菌の侵入を防いで感染症の予防や風邪予防も期待できます。

煮物の他にも、サラダやコロッケなどバリエーションをつけて味わってみましょう。

発酵食品

発酵食品は、長寿のもととして世界各国で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にし、免疫力を高めてくれます。

発酵食品には味噌、醤油、納豆、チーズ、ヨーグルトなどがあります。体を温め、風邪の予防効果がある冬野菜と一緒に食べたいですね。



組み合わせると、免疫力アップ！

今月のレシピ 〈バナナスコーン〉

〈材料 幼児4人分〉

- ホットケーキミックス 80g
- 油 8g
- 豆乳 8g
- 三温糖 4g
- バナナ 80g



《作り方》

- ① バナナをつぶす
- ② 全ての材料を混ぜ合わせる
- ③ 4等分に丸める
- ④ 余熱した180℃のオーブンで12分位焼く

