



12月食育だよ!

北方なかよし保育園

R3. 12. 1

すっかり外は寒くなってきました。寒くなると体力が低下し、ビタミン不足などで風邪をひきやすくなります。風邪の予防には外から帰ってきた時のせっけんでの手洗いやうがいのほかに、十分な栄養をとることが大切です。普段から三食欠かさず栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。風邪を予防し体の抵抗力を高めるには「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を多く含む食事をとるようにしましょう。

☆たんぱく質の多い食べ物・・・魚、肉、卵、大豆製品
牛乳、乳製品など。
体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

☆ビタミンAの多い食べ物・・・レバー、うなぎ、
ほうれん草、にんじんなど。
のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。

☆ビタミンCの多い食べ物・・・かぼちゃ、さつまいも、
みかん、キウイフルーツなど。
免疫力を高め、病原体の侵入を防ぎます。

今年の冬至は12月22日です



冬至に食べるかぼちゃは厄除けや病気予防に良いと伝えられてきました。
カロチンやビタミンが豊富なので冬のビタミン不足に効果的です。

《かぼちゃコロッケ》

《材料》4人分

・合挽きミンチ	100g	・塩	2.5g
・にんじん	50g	・小麦粉	約30g
・たまねぎ	100g	・卵	1～2個
・かぼちゃ	300g	・パン粉	約50g

《作り方》

- ① にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- ② かぼちゃは適当な大きさにし、ゆでるか電子レンジにかけ、つぶす。
- ③ 鍋に油を熱し、合挽きミンチを炒め、①も一緒に炒める。
- ④ 火を止め、つぶしたかぼちゃも混ぜ、塩で味を調える。
- ⑤ 小判型に丸め、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、油で揚げる。