



西東京市立 芝久保保育園

子どもの食事だより 11月号

寒い季節になってきました。子どもは風の子と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理に気を付けてあげたいものです。

風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や温度が低くなる時期には呼吸器粘膜の抵抗力も弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンA、ビタミンCの4つの栄養素をバランス良く摂取できるようにしましょう。



●調理保育実施予定●

きりん組 11月17日(火) さつまいの調理
30日(月) にんじん切り

ぞう組 11月27日(金) にんじんの皮むき

うさぎ組 11月6日(金) さつまい洗い



冬野菜の紹介

れんこん

ハスの肥大化した地下茎です。食物繊維が豊富で、ビタミンC煮物や天ぷら、サラダ、炒め物に適しています。

だいこん

葉には鉄やカルシウム、ビタミンCが多く含まれ、たんぱく質も多い。根は水分と炭水化物だが、でんぷんを分解する酵素を含んでいます。生のままおろして食べたり、煮物にしてもおいしいです。

白菜

栄養価はキャベツに似ており、ビタミンCが比較的多いです。やわらかで繊維が少なく、塩漬、ぬか漬、キムチなどの漬物のほか、鍋物や煮物にも利用されます。

カリフラワー

野菜のなかでは比較的たんぱく質を多く含みます。ビタミンB1、B2、Cも豊富。キャベツの仲間、花序(クリーム色のつぼみと茎のあわせた部分)をゆでて食べます。

小松菜

ビタミン類、なかでもカロテンとビタミンB2の量が多く、カルシウムや鉄も多く含みます。ほうれん草と似ていますが、カルシウム吸収率を低くするシュウ酸の量は少ないです。汁の具や漬物、和え物や炒め物に適しています。

かぶ

葉は、ビタミンCのほかにカロテン、カルシウム、鉄も多く含みます。根の主成分は炭水化物で、でんぷんを分解する酵素が含まれています。汁物、煮物、蒸し物など用途は広いです。