

キッズランチニュース

2015年12月2日

12月に入り、毎日寒い日が続きますね。

保育園では寒い季節に美味しい旬の冬野菜を使ったメニューをたくさん取り入れ、子ども達の風邪予防にも努めていきたいと思えます。子ども達も食欲があり、たくさんおかわりしてくれています。

ひつじ組料理保育

12月1日(火)にひつじ組の料理保育がありました。メニューは焼きそば、豆腐とえのきの味噌汁、果物でした。野菜ちぎりでは、きゃべつをちぎりながら、「このくらいのおおきさでいい〜？」など大きさをしっかり確認してちぎりました。野菜ちぎりがあつという間に終わった子は、「おうちでもおてつだいしてるからすぐできるよ！」と話してくれました。人参をピーラーでうすくスライスするのは、はじめはなかなかうまくできず、苦戦していましたが、うまくできるようになると、「できた！たのしい！」と嬉しそうな姿がみられました。味噌汁に入る長ねぎは、担任と栄養士が子ども達の前で切りました。「すごい！はやい！がんばって！」と応援してくれました。味噌汁のだしをとるところを子ども達に見せると、「かつおぶしいいにおい〜、おいしそう」など興味津々な様子でした。

野菜を炒める時には、ホットプレートに注意しながら、上手に炒めることができました。

焼きそばがだんだんと完成に近づくと、「はやくたべたい〜、おなかすいた〜」と食事を待ちきれない様子でした。みんなでいただきますをし、「おいしい〜」「これはぼくがちぎったんだ〜」など嬉しそうに話をしてくれました。みんなたくさんおかわりし、2.5kg あった焼きそばも味噌汁も完食しました。「いっぱい食べた〜」と満足し、笑顔でごちそうさまをしました。



冬の寒さに負けない冬野菜

冬野菜をたくさん使った鍋ものや、シチューが美味しい季節ですね。この時期は、体を温める根菜類や、緑黄色野菜がたくさん出ています。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、冬野菜をたくさん食べましょう♪

冬野菜ってどんなもの？

小松菜…ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富で、風邪の予防にも効果的です。

大根…ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。

白菜…ビタミンCや食物繊維が豊富です。

ブロッコリー…ビタミンCが非常に豊富で風邪の予防に役立つほか、鉄分も多く含んでいます。

つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、炒め物やスープなどに利用するとよいですね。

ねぎ…疲労回復、食欲増進、発汗作用などの効果があります。

かぶ…根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く、消化酵素を含むので整腸作用があります。葉の部分は緑黄色野菜で栄養満点です。

ビタミンCは水溶性なので、特に鍋物や煮込み料理にし、汁ごと食べると無駄なく摂取することができ、おススメです♪

