

# おいしいっうしん



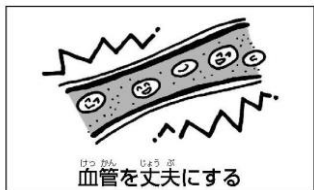
平成29年12月号  
東 保 育 園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

師走の声を聞くと、風の寒さもいっそう冷たく感じられますね。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、かせなどひかずに新しい年を迎えましょう。

## 野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。



植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができます。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル（ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分）を持っています。

私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができます。

### 抵抗力をつける食べ物



### ●●●● おいしいレシピ ●●●●

#### ■ごぼうのマヨネーズ炒め

幼児1人あたり  
51 Kcal

【材 料】	
ごぼう	1/2本
人参	1/4本
れんこん	小1節
さやいんげん	2~3本
白ごま(すりごま)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
醤油	少々
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

#### 【作り方】

- ① ごぼうは半月切り、人参とれんこんはいちょう切りにする。さやいんげんは茹でて小口切りする。
- ② ごぼう、人参、れんこんは下茹でておく。
- ③ フライパンにマヨネーズを入れ、②を加えて炒め、醤油、砂糖、塩で味を調える。



#### ◆ひとくちメモ◆

ごぼうは、マヨネーズと合わせると食べやすくなります。シャキシャキとした食感が楽しいひと品です。