



おいしいつうしん

令和4年12月 境南第2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」




食事で体を温めよう





令和4年も残りわずかととなり、寒さが厳しくなってきました。日々の食事で体を温めたり抵抗力をつけたりすることで元気に過ごすことができます。今回は体を温める食事のポイント①～⑤をご紹介します。楽しい年末年始を迎えて下さいね。


① たんぱく質


【たんぱく質】 肉、魚、たまご、大豆、牛乳・乳製品 など 
たんぱく質は、寒さで消耗した体力を回復させます。体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

② エネルギー

【炭水化物】 ご飯（米）、パン・麺類（小麦粉）、芋類 など 
外の寒さに体温を奪われてしまわないように熱をつくり、体を温めます。
【脂質】 油、バター など
炭水化物と同じく熱をつくりますが、少しの量で沢山のエネルギーになり体を温めます。 

③ ビタミン

【ビタミンA】 人参、カボチャ、ほうれん草 など 
皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、体のバリア機能が働き、ウイルスが入るのを防ぎます。

【ビタミンC】 果物、芋類、緑黄色野菜(ブロッコリー、人参) など
ウイルスを外へ追い出す働きや、体の免疫力を高めてくれます。体内に蓄えておくことができないので、毎日摂ることが大切です。 

④ 朝ごはん

噛むことで脳や体が刺激を受け活動モードになります。また食べたものを消化吸収するために内臓が動き出し、体を温めます。


⑤ 冬野菜でおいしく体を温めよう

冬野菜は美味しく栄養価も高くなっています。生姜や長ねぎは、新陳代謝を良くし、体を温めたり血行を良くしたりする野菜です。白菜やほうれん草は、寒さに負けないように糖を蓄えて育ち甘くなります。煮物や鍋・スープなどに活用して食べることで体の芯から温まります。

▼冬においしい白菜をたっぷり使ったクリームスープです。体が温まるスープになっています。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■白菜のクリームスープ

幼児1人あたり 170Kcal 


【材 料】 4人分	
白菜	1/8個
しめじ	小1パック
じゃが芋	中2個
ベーコン	2枚
だし汁	500ml
バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	600ml
塩	小さじ1

【作り方】

- ①白菜としめじはざく切りに、じゃが芋は厚めのいちょう切りに、ベーコンは千切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて温め、①の野菜とベーコンを入れて煮る。
- ③ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、完全に溶けたところに薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるようにしっかり混ぜ合わせる。そこに牛乳を少しずつ加えてのぼし、とろみがつく位までゆっくり加熱する。
- ④②の野菜が煮えたところに③のホワイトソースを混ぜ合わせ、さっと煮込めば出来上がり。

◆ ひとくちメモ ◆

冬においしい白菜を使ったスープです。中に入れる具はお好みでエリンギや玉葱、人参などを入れてアレンジしてもおいしく仕上がります。

★献立組み合わせ例
ツナごぼうピラフ 豚肉のロベール風 

❖実りの秋・食欲の秋・食育の秋❖

たくさんの実りがあるこの季節に、子どもたちは畑に大根ほりや人参ほりを体験しました。その食材を活用して、いろいろな食育体験を実施しました。

そら組さんのだいこんほり

そら組さんは畑で大根ほりを体験しました。大根の葉も豊作で、ナムルや葉のふりかけなど、ちょっと苦みのある大根葉でしたが楽しく美味しくいただきました。



大根きんぴらをつくりました

たっぷりの大根（約一本分）を使って作ります。ホットプレートで千切りにした大根を炒めました。仕上げに大根の葉を入れ、ごま油をたらすと香ばしい香りが。おかわりの声が止まりませんでした。

うみ組さんのにんじんほり

うみ組さんは畑で人参ほりを体験しました。葉のついた人参は、なかなかお店でもお目にかかれません。色鮮やかなオレンジ色が給食に彩りを添えてくれました。



にんじんパンケーキをつくりました

人参をすりおろして、にんじんパンケーキを作りました。生地に入ると鮮やかな色になり、子どもたちからは「わーっ！」と歓声の音が上がりました。

いも汁をつくりました。

そら組さんの大根とうみ組さんの人参を使っていも汁を園庭で作りました。切った食材を見て、「大根！」「こんにゃく！」と確認していく中でいも汁づくりが出来ました。5才は園庭で給食を楽しみました。



なしとリンゴの食べくらべ



にし組と幼児組で行い、たくさんの発見がありました。
・赤い服を着たりんごと黄色い服を着たなし。形は違うけど、色が全然ちがうことに気づいたにし組さん。
・真ん中で切ると、りんごはお花の形でなしは星の形に種が付いていることに気づいたもり組さん。

・口に入れると、りんごはコリコリ・なしはシャリッとしていることに気づいたそら組さん。
・触ってみると、りんごはつるつる、なしはざらざらしていることに気づいたうみ組さん。



みそ汁とすまし汁の飲みくらべ



園で使っている昆布やかつお節をみんなで見てみました。その後、かつお昆布だしを作る過程や、「すまし汁」と「みそ汁」の違い、実際に飲み比べた子どもたちは味の違いにも気づきました。



左から
出汁で作ったすまし汁
水で作ったすまし汁
出汁で作ったみそ汁 です！

特別だからおいしいの？

パンケーキを作った際、栄養士が「やっぱりみんなの人参は美味しいね！」と伝えると子どもたちから「どうして(自分たちの人参は)美味しいのかな？」と疑問の音があがりました。「自分たちで一生懸命掘ってきた人参だから特別においしく感じるのかもしれないね。」「畑の人参は農家さんが育て、それをうみ組のみんなが掘り、調理の先生が美味しく作っていろいろな人が協力してくれたね。」と担任の先生が伝えると「たしかに…！」と感心した様子とうみ組さんでした。今回の食体験が子どもたちにとって大きな学びになっているのではないかと思います。