



令和7年1月 千川 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」

## 寒さから体を守る食生活

いよいよ本格的な寒さがやってきました。冬は風邪やインフルエンザなどが流行する季節でもあります。バランスのよい食事は、免疫力アップに役立ちます。食事から免疫力を高め、寒い季節も元気に過ごしましょう。

### ◆ 1日3食 欠かさずに食べましょう

食べ物を消化・吸収するときに、体の中で熱が発生します。食後に体が温くなるのはこのためです。特に朝は1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させます。忙しい朝も少しでも何か食べるようにしましょう。



### ◆ 体を温める食事

体温が下がると免疫力も低下してしまいます。胃腸が冷えると食べ物を消化する働きも落ちるため、温かい食事での芯から温まりましょう。また、ねぎや生姜などの食品は体を温めてくれます。

#### 体を温める食品



#### 温かい料理



スープ 味噌汁 鍋料理  
煮込み料理 麺料理 など

### ◆ 免疫力を高める栄養素

**たんぱく質** 免疫抗体の材料にもなる欠かせない栄養素です。  
肉 魚 卵 大豆製品 乳製品 など

**ビタミンA** 皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスから体を守ります。  
人参 南瓜 ほうれん草 卵 レバー など

**ビタミンC** 皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを活性化させます。  
ブロッコリー 人参 じゃが芋 果物 など

### ◆ 腸内環境を整える食事

腸内環境が良い状態に保たれていないと腸の免疫機能が低下し、感染症などにかかりやすくなります。善玉菌を多く含む発酵食品などは腸内環境を整え、食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサになり善玉菌を増やします。

#### 善玉菌を含む食品



#### 善玉菌のエサになる食品



### 試食会のご参加ありがとうございました。

11月27日(水)の試食会、ご参加いただきありがとうございました。普段の給食の様子やクラスで大切にしている事や日頃のお手伝い活動の様子など壁新聞で展示しました。試食会後に、家で手作りなめたけや鶏肉のオレンジ煮を実際に作ってみましたなどの感想も頂きました。ありがとうございました。

毎日の食事作りのヒントになるようなレシピの紹介をおいしいっしょんで発信をしていきたいと思っております。裏面にお魚を使ったレシピとご飯のお供におすすめレシピを載せています。ぜひお試しください♪

●●●● おいしいレシピ ●●●●

## ■スタミナ納豆ごはん

幼児1人あたり 37kcal

【材料】4人分	
ひきわり納豆	80g
鶏ひき肉	100g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2

\* ご飯の上ののせて食べます。

### ◆ひとくちメモ◆

チューブのにんにく・しょうがの場合は2cm位になります。納豆は炒めすぎると、少しえぐみがでるので納豆を入れたらサッと炒めて出来上がりです。

### 【作り方】

- フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れて炒める。
- 調味料を入れ炒め煮にし、納豆を加え炒める。最後に小ねぎを混ぜる。



## ■じゃこチャーハン

幼児1人あたり 249kcal

【材料】4人分	
ごはん	2合分
ちりめんじゃこ	30g
人参	1/2本
長ねぎ	1/2本
さやいんげん	2~3本
エリンギ	2本
油	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

### ◆ひとくちメモ◆

ちりめんじゃこの塩味とうまみを感じられるチャーハンです。ちりめんじゃこはそのまま使用すると濃い味付けになるのでお湯をかけて塩抜きをしましょう。

### 【作り方】

- ごはんは少し硬めに炊いておく。
- ちりめんじゃこはお湯をかけ、塩抜きをする。
- 人参、長ねぎ、エリンギはみじん切り、さやいんげんは下茹でし、小口切りにする。
- 油で人参・エリンギ・長ねぎを炒め、火が通ったらちりめんじゃこ加えて調味料で味付けする。
- ごはんを入れて混ぜ合わせ、さやいんげんを加え軽く炒める。



●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

## ■煮干しごまチップ

【材料】	
食べる煮干し	50g
白いりごま	大さじ2
★水	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ1

### ◆ひとくちメモ◆

食べる煮干しは甘辛く味付けしているので、食べやすく、人気です。食べる煮干しはポキッと折れる位煎るのがポイント。はしで煎っているとサラサラからカラカラという音に変わってきますので、注意深く聞きながら作ってください。

### 【作り方】

- 食べる煮干しは、フライパンに入れて弱火で焦げないように乾煎りする。ポキッと折れるくらいまで煎り、皿に出しておく。
- ★の調味料をフライパンに入れて中火にかけて、フツフツと小さい泡が沢山出てきたら①と白いりごまを加えてからめる。
- クッキングシートの上に広げて冷ましてできあがり。



●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

## ■のい佃煮

【材料】	
焼きのり	全形2枚
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	大さじ1

### 【作り方】

- お鍋に、細かくちぎったのりとだし汁を入れ、すこしふやかす。
- しょうゆとみりんを入れて火にかけ、かき混ぜながら煮つめる。ある程度水分をとばしトロトロになれば出来上がり。

### ◆ひとくちメモ◆

簡単に作ることができ、市販品に比べて塩分も少ないので子供向けにおすすめです。

### ★献立組み合わせ例

- ・ごはん ・鶏のみりん焼き
- ・さつまいものきんぴら
- ・ほうれん草の味噌汁