

# 12月の食育だより

令和5年11月28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又 竹内

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので1日3食しっかり食べて  
免疫力をあげましょう！



## 朝ごはんを食べて免疫力アップ

朝ごはんを食べることで身体を目覚めさせると、代謝が良くなり体温が上がります。  
体温が上がることで免疫力も増加します。反対に体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると言  
われています。免疫力をしっかりつけることで、集団生活においてウイルスに負けない身体をつくりま  
す。

## 簡単朝ごはんメニュー紹介

### ◎卵トースト

- ・食パン
- ・卵
- ・塩



フライパンかアルミを  
ひいたトースターで  
焼いてください。

食パンの真ん中をくり抜くだけで、いつもと少し  
雰囲気の違いトーストに！

卵の上にチーズやハムを乗せて、くり抜いたパ  
ンでふたをしてもいいですね♪

ブロッコリーが美味しい季節です。彩りに添えるといいですね！



### ◎なんでもドリア

- ・ごはん
- ・とろけるチーズ
- ・マヨネーズ
- ・しらす



家にあるもの、昨日の残りなどなんでも耐熱  
皿にいれてチーズが溶けるまでチン！

しらすの代わりにウインナーやツナを入れても  
美味しいですよ。

## 朝ごはんでは摂取したい栄養素

- ①糖質(パン・ごはん)・・・1日元気に動く身体をつくる。
- ②たんぱく質(肉・魚・チーズ・豆腐・納豆など)  
・・・免疫力を上げ、病気に強い身体をつくる。
- ③ビタミン(野菜・果物)・・・身体の調子を整える。

カット野菜やカットフルーツなど市販品使用した、  
お手軽朝ごはんでも構いません。まずは、朝ごはん  
を食べる習慣をつけましょう。

## こども園での給食の様子を紹介します

### ちゅうりっぷ1組

スプーンの下持ちがだんだん定着してきました。  
野菜が苦手な子が多いですが、減らして配膳し  
た分はがんばって完食する姿が見られます。  
食べられる量や物が増えてとても成長を感じま  
す。ごはん・汁物が人気でした！

### ちゅうりっぷ2組

スプーンの下持ちを意識して食べています。  
苦手食材でも一口食べる姿や、食べられなくて  
も食材に興味を示す姿に成長を感じます。  
スパゲティ・ミートソース・カレーが人気でした！

♡クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡



今年の冬至は  
12月22日(金)です

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや  
病気に効果があると伝えられています。  
昔は保存がしやすく栄養価が高いかぼ  
ちゃを食べる寒い冬を乗り切ったそうです。  
給食では、かぼちゃのそぼろ煮を提供します。

### 幼児クラスおかず持参日について

今年度2回目のおかず持参日を  
令和6年1月11日(木)に実施させていた  
だきます。

詳細は来月の食育だよりでお伝えしま  
す。ご承知おきください。

### ポップコーンの提供について

ポップコーンを喉に詰まらせて窒息する危  
険性があるとして、日本小児科学会が4歳未  
満の子供には与えないよう呼び掛けている  
ことを受け、園でもポップコーンの提供を控  
えさせていただきます。ご承知おきください。