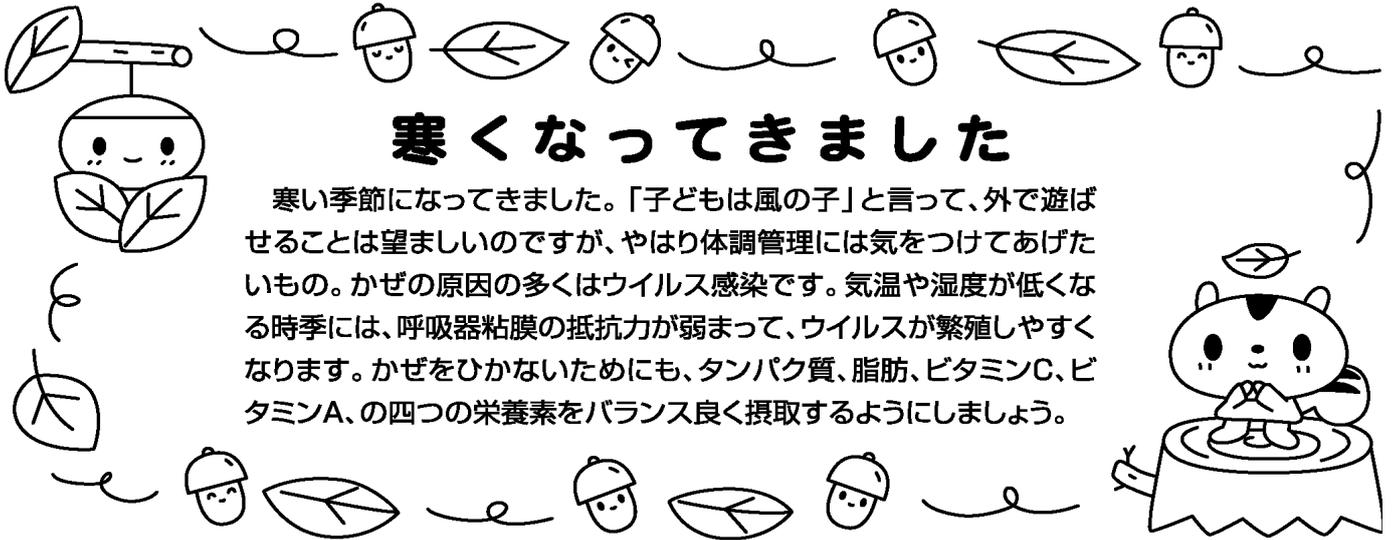


11月の食育だより

平成28年10月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

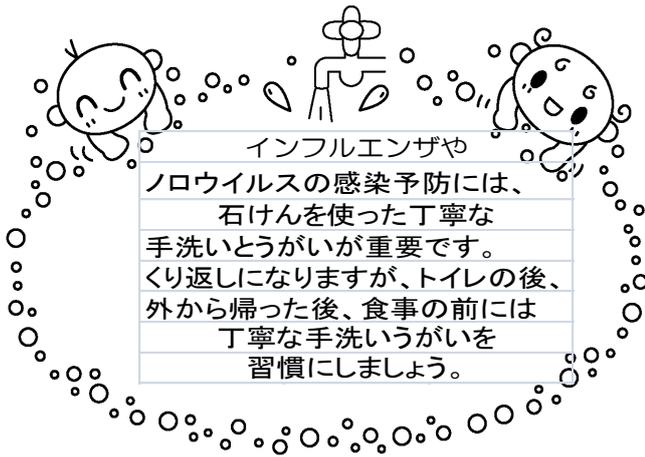


寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



インフルエンザとノロウイルスが心配な季節になってきます



インフルエンザやノロウイルスの感染予防には、石けんを使った丁寧な手洗いとうがい重要です。くり返しになりますが、トイレの後、外から帰った後、食事の前には丁寧な手洗いとうがいを習慣にしましょう。



中心温度管理

調理中、料理の中心温度測定・管理はひんぱんに行ない、菌を滅菌しています。

食育絵本の紹介

「ばばあちゃんのやきいもたいかい」

絵・作 佐藤和貴子

出版社 福音館書店



秋も深まったある日、子どもたちと落ち葉を集め、たき火の中に色々を入れはじめました。さあ、どんなやきいもパーティーになるのでしょうか。この本を読むと、すぐに焼き芋がやりたくなりますよ。

我が家のオリジナルメニュー紹介

パリパリ

材料
ぎょうぎの皮
カニカマ ハム
ケチャップ チーズ

作り方
①ぎょうぎの皮の上に小さく刻んだハムカニカマをのせる
②①にケチャップとチーズをのせてフライパンで焼く

簡単に出来て朝食やおやつにも良いですね♡

ズッキーニとツナのチーズ焼き

材料
ズッキーニ
ツナ 玉ねぎ
とろけるチーズ
マヨネーズ

作り方
①ズッキーニは縦半分に分けて、なかをスプーンですくって抜く
②みじん切りの玉ねぎとくり抜いたズッキーニの中身を軽く炒めてツナとマヨネーズとあえる
③ズッキーニの中に②を入れチーズをかけてトースターで焼く

具をアレンジして楽しめそうですね

.

1

.