

12がつのきゅうしよくだより

家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましよう。おでん、すきやき、水炊きなど、なべものが多い季節になりました。カボチャ、タマネギ、ニラ、ネギ、ショウガなど、体が温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でどんらんと楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるように、おうちでもいろいろ工夫してください。



かぜに負けない 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

ぱぱっとクッキング

餃子の皮のピザ

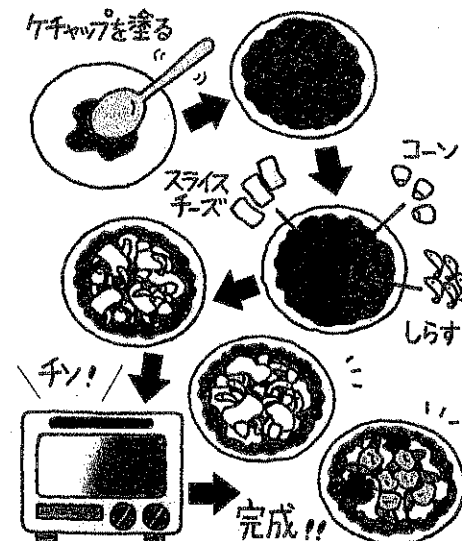
クリスマスや年末年始で人が集まる時など、おやつやおつまみになる簡単ピザです。好きな具材をのせて、子どもと一緒にクッキングをしても楽しいでしょう。

〈材料〉

- 餃子の皮（市販品）
- ケチャップ（皮1枚あたり小さじ1）
- 冷凍野菜（コーン、アスパラ、ブロッコリーなど）
- ハム、ソーセージ、ツナ缶、やきとり缶、しらすなど
- ピザ用チーズ、またはスライスチーズ（皮1枚あたり1/2枚）

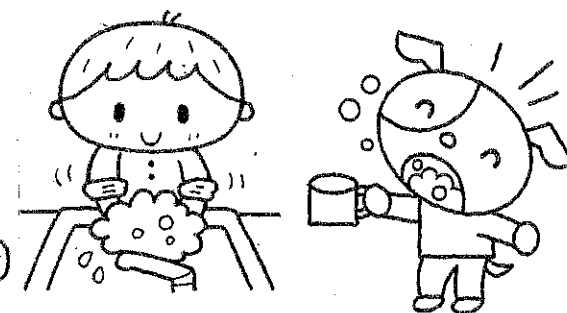
作り方

- ① 餃子の皮にケチャップを塗る。
- ② お好みの具材を乗せ、その上にチーズをのせる。
- ③ オーブンまたはオーブントースターで皮のふちがきつね色になるまで焼く。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲みましょう。

