

食育だより



令和3年12月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

急に気温が低くなり、冬らしくなってきました。風邪、インフルエンザ、感染症の流行る季節は手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末を乗り切りましょう。

納豆を食べよう！！



12月の給食から納豆が出ます。自分でパックを開けたり、箸で混ぜたりしてごはんにかけて食べます。ご家庭でも自分でも、ぜひパックから開けられる経験をしてみて下さいね。また納豆にはこのような効果があります。

- ◎記憶力、集中力の向上
- ◎食中毒の予防
- ◎風邪の予防
- ◎腸内の善玉菌が増え、「整腸効果」がある



- その他
- ◎骨粗鬆症の予防（骨を丈夫にし、腰痛などを和らげます）
 - ◎ガン予防（毎日納豆を食べると体内の発がん物質が消去されます）
 - ◎美肌づくりに役立つ（納豆は血管をきれいに、丈夫にします）
 - ◎脳梗塞、心筋梗塞、脳卒中、心臓病、老化の防止
 - ◎O-157に対する強い抗菌（抗ウイルス効果が証明されています）



12月21日は『クリスマスメニュー🎄』の日です！

クリスマスメニューは幼稚園でも人気のスパゲッティーミートソース・ブロッコリーサラダ・ケーキです。今回はスパゲッティーミートソースのレシピをご紹介します。

スパゲッティーミートソース

エネルギー 367kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 12.7g
塩分 0.9g

※1人分の栄養価になります。



- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、ひき肉を炒める。
- ③ ①の野菜も入れさらに炒め、バターを入れる。
- ④ 小麦粉を入れ軽く混ぜ合わせたら、トマト缶、水、コンソメ、ケチャップ、ソースを入れ煮込む。
- ⑤ 少し煮詰めて、塩で整えて完成です。

※とろみが足りないときは、小麦粉の量を増やして下さい。

<材料> (4人分)

・スパゲティ	320g
・牛ひき肉	60g
・豚ひき肉	60g
・にんじん	中1/4本
・玉ねぎ	1/2個
・ピーマン	1個
・オリーブオイル	大1
・おろしにんにく	少々
・水	1/4cup
・コンソメ	小1
・バター	12g
・小麦粉	大1.5
・トマト缶	1/2缶
・ケチャップ	大1.5
・中濃ソース	大1
・粉チーズ	適量