

# 食育だより

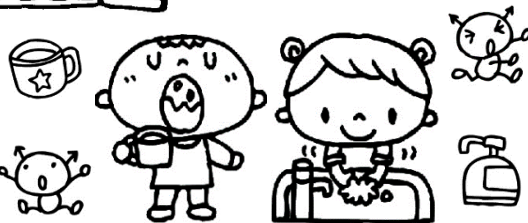
No.8

令和元年 11 月 25 日発行

こども課

管理栄養士 神田

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防に加え、栄養バランスの良い食事で免疫力を高めることが大切です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で乗り切りましょう。



## 食事のお手伝い

食事のお手伝いは食材や料理への関心を高める良い機会です。一緒に作ってみんなで食べる楽しさを実感しましょう。お手伝いを頼むとかえて時間がかかってしまうこともあるかと思いますが、親子のコミュニケーションの時間として大切にしましょう。お手伝いを通して自立心や考える力が身に付き、出来たことに対して自信が持てるようになります。



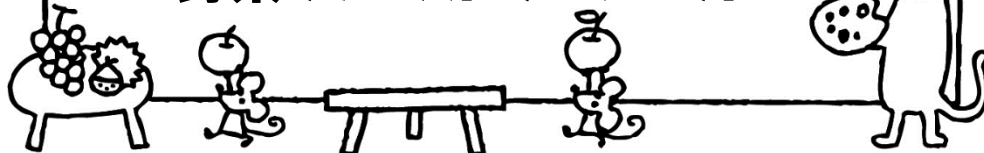
## 家族で囲む鍋

鍋料理は野菜や肉、魚など様々な食材を使うことが多く栄養バランスが整いやすいです。不足しがちな野菜もたくさん食べることが出来ます。みんなで食べれば体だけでなく、心も温まります。昆布やかつお節などの出汁をうまく使い、塩分の取り過ぎには気をつけましょう。



清流の国ぎふ

## 野菜ファーストプロジェクト



海津市食育テーマ

食べよう  
朝ごはん

## ほうれん草と魚肉ソーセージの バターしょうゆ炒め

ほうれん草…2束    コーン…20g  
魚肉ソーセージ    バター…5g  
…1/2本    しょうゆ…小さじ1  
(作り方)    塩こしょう…少々

- ①ほうれん草を塩ゆでし、水にさらして絞り3cm幅に切る。
- ②魚肉ソーセージは1cmの斜め切りにする。
- ③フライパンでバターを溶かし、ほうれん草、魚肉ソーセージ、コーンを入れて炒める。
- ④しょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。

## 冬が旬の ほうれん草

冬に採れるほうれん草は  
夏に比べてビタミンCが約

3倍も多く含まれており、免疫力を高めてくれます。抗酸化作用のあるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚、髪、健康維持、暗い所での視力維持に効果が期待されます。また、鉄分も含まれ貧血予防に役立ちます。

