

# 食育だより

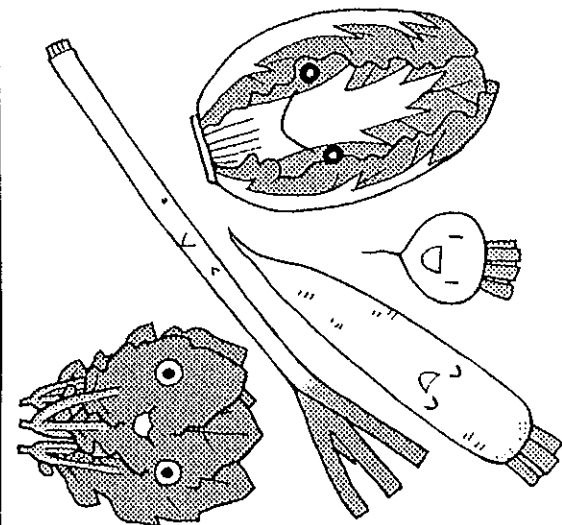
2014年12月

勢理客保育園  
浦添市勢理客2-18-27  
TEL 877-3442  
園長 比嘉 富子  
担当 ひまわり組

## コラム 今が旬の冬野菜を食べましょう!

冬野菜は、寒い冬の時期に旬を迎える野菜のことをいいます。はくさいやだいこん、かぶ、ほうれんそう、ながねぎなどがあげられます。

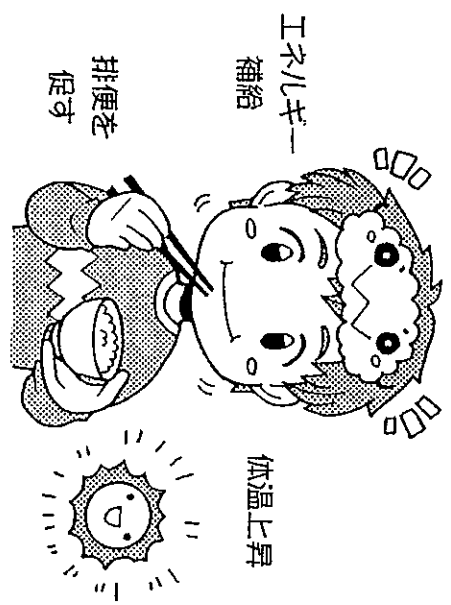
はくさいやほうれんそうなどは、火を通すとかさが減り、たくさん食べられます。だいこんやかぶに含まれる酵素は消化を助けてくれます。また、みそ汁やスープなどは汁ごと食べると、汁にとけ出した栄養素も残さずとることが出来ます。



## 朝ごはんは心と体を目覚めさせます

人は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんには脳や体に不足したエネルギーを補給する役割があります。

また、食べたものを消化吸収することなどによって体温が上がり、食べ物が胃や腸に送られて動き出すことで排便も促されます。このように朝ごはんは、しっかりと目を覚まして、元気に活動できるようにしてください。



☆人気のあるおやつのリジピを紹介します。

### 【田芋ケーキ】

材料	3〜5歳児 1人当たり g	備考
無塩バター	4.5	室温に戻して柔らかくする
三温糖	2	
白ねりごま	3	
卵	6	
田芋(煮)	8	すりおろす
牛乳	4	
白炒りごま	1	
ホットケーキ粉	14	合わせてふるう
ベーキングパウダー	0.3	

### ◆作り方

- 1、柔らかくしたバターを泡だて器で混ぜた後、砂糖を加え、ホイップクリーム状になるまでよく混ぜる。
- 2、練りごまを加えて混ぜる。
- 3、溶き卵を2〜3回に加えて混ぜる。さらに、田芋、牛乳、いりごまを加えて混ぜる。
- 4、粉類を加え、ヘラで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
- 5、アルミカップに入れ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

### ◆アレルギーへの対応

<卵アレルギー>2の段階で生地を取り分け、牛乳を多めに加える。

- ### ☆幼児期の食生活の意義☆
- ①健康な身体をつくるために……！！  
・幼児期は乳児期について発育の盛んな時期で、1年間に身長は6〜10cmも伸び体重は1.5〜2.0kgも増加します。
  - ②正しい食習慣をしつけるために……！！  
・両親をはじめ家族具体的に良いお手本を示す事によって自然に学びとらせることが大切です。
  - ③食物に対する親しみをつくるために……！！  
・いろいろ食品を与えることは偏食を予防し、正しい嗜好の育成に役立ちます。
  - ④情操豊かな人間性を育てるために……！！  
・食事を通じ味覚、嗅覚、触覚及び精神発達を助けます。

日曜	おやつ
1 月	豆乳ウエハース、りんご、ミルク
2 火	三色ツナマヨネーズト、ミルク
3 水	五穀ビスケット、バナナ、ミルク
4 木	田芋ケーキ、味付け小魚、ミルク
5 金	タンナーコアソクルー、みかん、ミルク
6 土	おにぎり、お茶
7 日	
8 月	シリアルクッキー、みかん、ミルク
9 火	焼き芋、りんご、ミルク
10 水	もちもちボールドーナツ、みかん、ミルク
11 木	亀の子せんべい、りんご、ミルク
12 金	カミカミ大豆&小魚、バナナ、ミルク
13 土	おにぎり、お茶
14 日	
15 月	まがりせんべい、りんご、ミルク
16 火	鮭と大根菜おむすび、味付小魚、お茶
17 水	ヨーグルトバナナ、リッツ
18 木	さつま芋蒸パン、みかん、ミルク
19 金	チーズケーキポテトヤーチ、ミルク
20 土	おにぎり、お茶
21 日	
22 月	黒糖、梨、ミルク
23 火	祝日
24 水	フロラタンミニゼリー、ミルク
25 木	バターパン、きゅうり、チーズ、ミルク
26 金	わかめといりごまのおむすび、お茶
27 土	おにぎり、お茶
28 日	
29 月	
30 火	
31 水	