



寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。3月は、入園・入所などの新しい生活に備える時期です。新生活を健康に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めて元気に1日を過ごせます。4月からの新年度に向けて、朝ごはんを食べる習慣をつけて生活リズムを整えましょう。



朝起きてすぐには脳は働きません。脳のウォーミングアップに2時間ほどかかると言われています。9時に登園する場合は、遅くても7時には起きましょう。新年度に向けて、3月中に早寝早起きの習慣をつけておきましょう。

★菜の花ごはん (4~6人分)

【材料】

米	2合
A	卵 2個
	塩 少々
	みりん 小さじ1
小松菜	150g
かちりじゃこ	40g
サラダ油	少々
B	砂糖 小さじ1・1/2
	しょうゆ 小さじ1・1/2



かちりじゃこのかわりに鮭フレーク、小松菜のかわりに大根葉で作ってもおいしいです。小松菜の葉の部分は縦にも包丁を入れて細かく切ってあげると食べやすくなります。

【作り方】

1. 米はといて、普通の水加減で炊く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、Aで炒り卵を作る。
3. 小松菜はみじん切りにしてさっと茹でる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、かちりじゃこを香りが出るまで炒め、③の小松菜を加える。Bの調味料を入れて味をつける。
5. 炊き上がったごはん、②の炒り卵と④の小松菜とかちりじゃこを加えて、混ぜ合わせる。



暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザも流行っていますので、外から帰ったら手洗いをし、バランスの良い食事とこまめに水分を取るなどの予防策をとりましょう。

もし、風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせずに水分補給を忘れずに行いましょう。

食欲が出てきたら、体力の回復を早くするためにも、温かく栄養価の高いものを食べましょう。

☆消化・吸収のよいものを食べる

お粥や雑炊、煮込みうどんなど



☆高たんぱくの食品を食べる

雑炊やうどんに溶き卵を加えたり、白身魚の煮物や湯豆腐、茶わん蒸しなど



☆料理でも水分を補給する

野菜スープやみそ汁など



☆代謝を円滑にするビタミンCをとる

野菜や果物をたっぷりと



★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。

突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

《経口補水液の作り方》

水 1リットル
 砂糖 40g (大さじ4と1/2)
 塩 3g (小さじ1/2)

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量(大さじ1~2)を加えると飲みやすくなります。砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- 無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- 手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- 嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。



年末年始は忙しくて食生活が乱れがちになります。規則正しく 3食を食べて生活リズムを取り戻しましょう。

寒さも厳しく、空気が乾燥するこの時期、体の免疫力や抵抗力が弱くなると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動で体調管理に気をつけましょう。

抵抗力を高める野菜と果物



色の濃い野菜

色の濃い野菜に含まれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。



色のうすい野菜・果物

色のうすい野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、ウイルスの活動をおさえて予防し、回復を早めます。

たんぱく質で体力をつける



たんぱく質は体を作ります。好きなものだけを食べるのではなく、魚・肉・卵・大豆製品などをまんべんなく食べましょう。

★簡単ポトフ（6人分）

ベーコン	50g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	小1本
大根	200g
白菜	200g
サラダ油	少々
水	600cc
コンソメ	2個



ウインナーやキャベツ、長ねぎを入れても美味しいです。大人はすりおろした生姜を最後にいれると体の中から温まります

1. ベーコンは細切りにする。野菜は好みの大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを軽く炒めたら、野菜を入れて炒める。
3. 水とコンソメを入れて、やわらかくなるまで煮る。

具材は少し大きめに切って、噛む練習をしましょう♪

今年一年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。栄養バランスのとれた食事を3食しっかりととり、病気に負けない体をつくりましょう。

◆12月22日は冬至です

冬至は、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。風邪をひきやすい冬場にビタミン豊富なかぼちゃを食べることによって“元気に過ごせるように”という願いが込められています。また、ゆず湯に入るのも血行が促進され体が温まるからです。



手が込んでいるようにみえますが、オーブンにおまかせ料理なので簡単にできます。彩りも綺麗なのでちょっとしたおもてなしにもおすすめです。

★簡単ミートローフ (20×8×6 cmパウンド型1台分)

合いひき肉	280g
卵	3個+1個
パン粉	20g
牛乳	80cc
塩こしょう	少々
ナツメグ	少々
人参	100g
玉ねぎ	120g
ミックスベジタブル	50g
バター	10g



【ソース】焼きあがった時の肉汁

ケチャップ・ウスターソース 各 1/4 カップ

1. 卵は3個をゆで卵にして殻をむく。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにバターを入れてミックスベジタブルと一緒に炒めて冷ます。パン粉に牛乳を加えて浸しておく。人参はすりおろして軽く水気を絞る。
3. ボールにひき肉と②と卵1個と塩こしょう・ナツメグを入れてよく混ぜる。
4. 型にオープンシートを敷き、型の1/3の高さまで③の肉タネを詰める。ゆで卵3個を並べて少し押さえる。残りの肉タネを空気が入らないように押し込みながら入れる。
5. 200度に熱したオーブンで35~40分焼く。竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら完成。
(表面が焦げるときは、アルミホイルをかぶせる)
6. フライパンにソースの材料を入れて軽く火をとおす。
7. 焼き上がったミートローフを8等分に切り、お皿に盛って、⑥のソースをかける。

11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、いい日本食として「和食の日」と制定されています。

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りがよく、旨みがあるのに塩分をほとんど含んでいません。「だし」を使った料理は、薄味にしても美味しく感じられるので、健康にも役立っています。

昆布



水 1リットル
昆布 10~20g

- ① 昆布を30分水に浸す。
- ② 火にかけ、沸騰直前に取り出す。

★素材の味や香りを活かした料理にあいます。かつお節や煮干しと組み合わせると旨みがアップします



かつお節



水 1リットル
かつお節 20~30g

- ① 沸騰直前にかつお節を入れる。
- ② 弱火で1~2分煮立てた後、こす。

★いろいろな料理に合います、特にだしが主役となる料理にあいます。



煮干し



水 1リットル
煮干し 30g

- ① 頭と内臓を取り、1時間程水に浸す。
- ② 火をつけ、沸騰後弱火で5分ほど煮立てた後、こす。

★力強い風味があり、味噌との相性がいいです。



♪離乳食で使うときは、昆布→かつお節→煮干しの順で使いましょう。

★長いものかきたま汁 (4人分)

長いも	150g
卵	1~2個
三つ葉	少々
だし汁	600cc
A	しょうゆ 大さじ1
	塩 小さじ1/2
	みりん 大さじ1弱



長いもを入れることにより、トロミがつき、卵がふんわりと仕上がります。調味料は味をみて調整してください。

1. 長いもは皮をむいて、すりおろす。三つ葉は2cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aの調味料を加えて味をみる。
3. ②が沸いたら、すりおろした長いもを入れる。長いもが固まらないように箸で混ぜ、ひと煮立ちさせる。
4. ③に溶きほぐした卵を回しいれて、ひと煮立ちしたら火を止めて、三つ葉をちらす。



栄養士の

エプロンだより

No.24



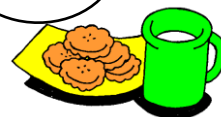
食事を楽しく食べるポイントの一つに「空腹感」があります。誰でも空腹の時はおいしく食べることができ、逆に満腹の時は食欲が抑えられます。子どもの食事を考えるときは、献立だけではなく、食事の時にほどよい空腹状態にあるようにしましょう。

《体を動かしてお腹のすくリズムをつけましょう》

日中は体を動かして遊ぶ



おやつは時間と量を決めて
食事の2時間前には
おやつを控えます



空腹感を感じるためには

早寝早起きをする



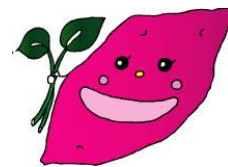
夕食の後、
間食はしない



★さつまいもとれんこんの揚げ焼き

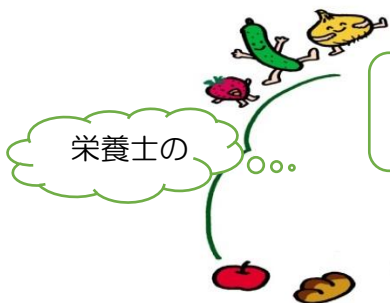
(4人分)

さつまいも	200g	
れんこん	150g	
片栗粉	適量	
A	しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ2
	酢	大さじ1
	黒ごま	少々
サラダ油		



さつまいもとれんこんの固さが異なるので、噛む練習になります。幼児は、食材を小さめに切りましょう。

1. さつまいもは皮つきで、0.5～1cm厚さに切る。水にさらし、水気をふいて片栗粉をつける。多めのサラダ油を熱したフライパンでこんがり焼いて取り出す。
2. れんこんは皮をむいて、0.5～1cm厚さに切り、片栗粉をつけてさつまいもと同じようにフライパンでこんがり焼いて取り出す。
3. フライパンをきれいにして、①と②を戻し、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせ、たれをからませる。仕上げに黒ごまをふる。

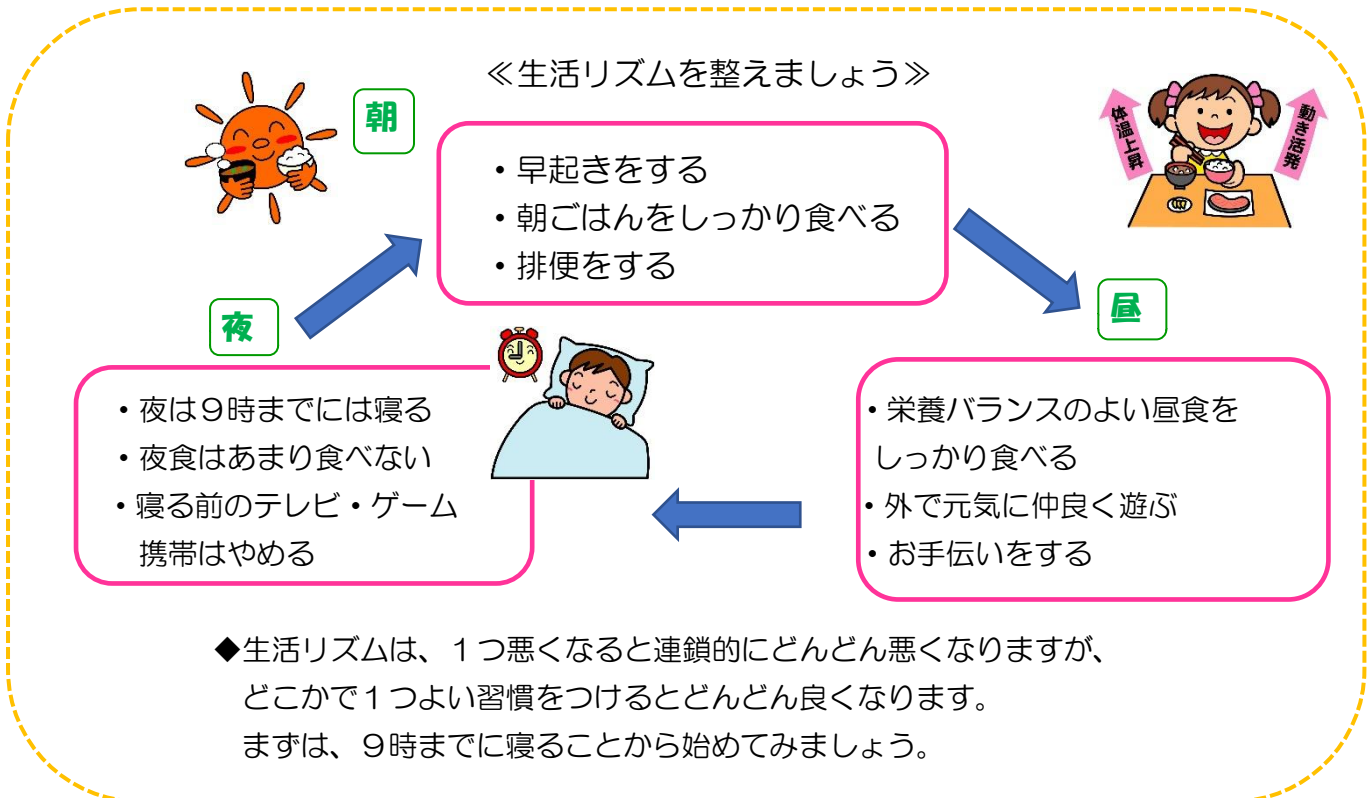


エプロンだより

【 2018 年度版 】

No.23

9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう



★お豆のサラダ (材料 4人分)

- 蒸し大豆 40g
- レタス 50g
- トマト 中1個
- きゅうり 1/2本
- ツナ缶 1/2缶
- マヨネーズ 大さじ1強
- A しょうゆ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1



- レタスは食べやすく手でちぎる。トマトは角切りにする。きゅうりは輪切りにする。ツナ缶は軽く汁気をきっておく。
- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、蒸し大豆と①を和える。

きゅうりは前日に夜に切って、タッパーに入れておき、Aのドレッシングも作っておきましょう。大豆の水煮を使う場合は、一度さっと茹でてから使いましょう。市販のドレッシングで食べても美味しいです。

エプロンだより

栄養士の

No.22

8月31日はや（8）さ（3）い（1）の日です。

野菜の優れた栄養価や美味しさを見直してもらうために野菜の日が設けられました。
お肉や魚を食べたら、その倍量の野菜を食べるように心がけましょう。

《野菜を上手にとるポイント》

- ◇いろいろな野菜を組み合わせる食べましょう
- ◇全体の 1/3～1/2 は緑黄色野菜を食べましょう
(人参・トマト・ほうれん草・オクラ・ピーマンなど)
- ◇毎食野菜を食べましょう
朝食を抜くと、野菜の摂取量が減ってしまいます。
- ◇火を通して食べましょう

生野菜はかさばっているのに、たくさん食べたようでも意外に少なく、
野菜の種類も限られます。

煮物・炒め物・和え物などにする事で、いろんな種類の野菜を食べることができ、
火を通すことでカサが小さくなり、たっぷり食べることができます。

花を食べる野菜 葉っぱを食べる野菜



実を食べる野菜 根っこを食べる野菜



★わかめとピーマンのきんぴら (材料 大人4人分)

ピーマン	4個
赤ピーマン	1個
乾燥わかめ	5g
コーン(缶)	40g
削り節	1パック(2~3g)
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1弱
サラダ油	



わかめと一緒に食べることでピーマンの苦みが気にならなくなります

作り方

1. ピーマンは千切りにする。
2. わかめは水で戻して、大きめの千切りにする。
3. サラダ油を熱したフライパンでピーマンとわかめを炒める。
ピーマンがしんなりしたら、コーンを加えて炒め、Aで調味をする。
4. 火を止めて、削り節を入れて混ぜ合わせる。



7月に入り、夏本番です。
 これからの時期、なすやトマト、きゅうり、オクラなどの夏野菜が収穫されます。
 夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる働きがあり、汗をかいて失われるビタミン・ミネラルなども豊富なので夏バテ予防に効果があります。
 夏野菜を食べて、元気に暑い夏を乗りきりましょう！

オクラの粘り成分には、夏バテを予防したり解消する働きがあります。また、胃の粘膜を守ったり、たんぱく質の消化、吸収を高める働きもあると言われています。

★オクラのおやき (材料 4人分)

- オクラ 16本
- 塩 少々
- 薄力粉 60g
- A だし汁 80~100cc
- めんつゆ 大さじ1
- 塩 少々
- サラダ油

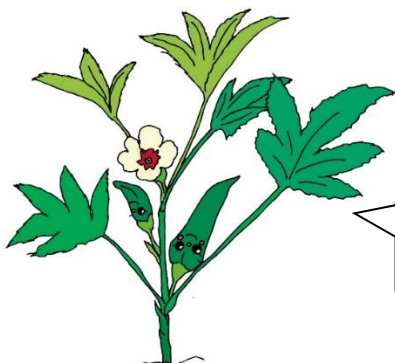


朝食やおやつにも
どうぞ♪

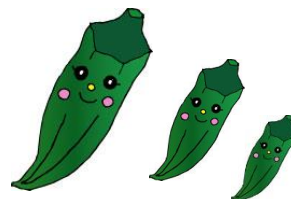
1. オクラは塩で軽くもんで表面のうぶ毛を除けて、さっと茹でる。3mm幅に切る。
2. A の材料をよく混ぜ、オクラを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、スプーンでフライパンに入れていく。
4. 両面をこんがり焼く。

♪ハムやコーンを入れてもおいしいです。

オクラは独特の食感があり、最初は苦手な子どもが多いですが、経験を重ねることにより食べられるようになります。



私たち、オクラは逆さまに育っていくよ



栄養士の

エプロンだより

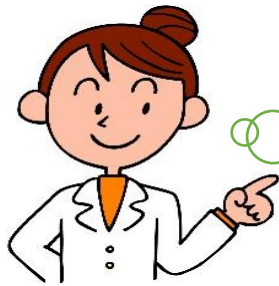
No.20



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことを意識していますか。噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にも良いことがいっぱいです。

- ① 肥満予防 ② 集中力・記憶力アップ ③ むし歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ
しっかり噛むためには、むし歯のない丈夫な歯をつくることも大切です。



保育所で
人気のメニューです

いろいろな食材を経験する中で噛む力がついていきます。「噛みなさい」だけではなく、「コリコリ・シャキシャキ」の音や食感で教えてあげたり、お手本を見せて、「〇〇はポリポリ音がするよ。」「よくかんだら唾がたくさん出るね。」などの言葉かけをしてあげてください。

★かみかみサラダ

【材料 大人4人分】

ソフトさきいか	20g
きゅうり	100g
人参	50g
大根	100g
☆ マヨネーズ	大さじ2と1/2
☆ ごま油	小さじ1
☆ しょうゆ	小さじ1



【作り方】

1. 人参・大根は太めのせん切りにして、ゆでる。
2. きゅうりは輪切りにして、塩をふり、しんなりしたら、流水で洗う。
3. さきいかは、長さを半分にする。
4. ☆の調味料を混ぜ合わせ、①②③を和える



新年度が始まり、まもなく一か月が過ぎようとしています、新しい環境には慣れましたでしょうか？

子どもも大人も緊張がほぐれると同時に疲れがでてくる時期でもありますので、十分な栄養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

これから旬をむかえる「アスパラガス」には疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が含まれています。豚肉と一緒に食べることで疲労回復パワーがアップします！

★アスパラの豚肉巻き（8本分）

アスパラガス	120g	
豚肉	160g（8枚）	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒または水	大さじ1



子どもの分は食べやすく切りましょう



1. アスパラガスは豚肉の大きさに合わせて切り、豚肉でくるくる巻く。
2. 油を熱したフライパンで①を豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
3. お箸で転がしながら、豚肉全体に焼き色がつくように焼き、フタをしてしっかり火を通す。
4. 弱火にして③にAのタレを入れてからめる。

《ポイント》

♪アスパラガスは根元の固い部分（2cm前後）を切り落とし、根元側を4～5cmほどピーラーで薄く皮をむきましょう。アスパラガスは一度下茹ですると子どもは食べやすくなります。



♪タレは鶏肉や魚などの照り焼きのタレにも使えます。同量の分量なので覚えておくと便利です！濃口しょうゆを使うことで美味そうな色がつきます。タレに片栗粉少々を混ぜておくとタレが絡みやすくなります。お好みでんにくや生姜を入れてもおいしいです！



♪忙しい時は、ちゃちゃっと炒めましょう
コーンを入れると彩りがアップしますよ

栄養士の

エプロンだより

No.18

平成 30 年度が始まりました。保育所や幼稚園では入園進級式の次に「春の遠足」が予定されているところも多いと思います。前回、園児のお弁当が大好評でしたので、今回もお弁当を掲載させていただくことになりました。

それぞれ、子どもさんの食べる量や好み、栄養バランスなどお母さんの愛情と工夫が満載です。



食中毒を予防するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする



栄養士の

エプロンだより

No.17

いよいよ平成 30 年度が始まりました。子どもたちは、入園進級を楽しみにワクワク・ドキドキしていることでしょう。さて、入園までのちょっとした時間に手作りおやつはいかがでしょう。今回は、春巻きの皮とお芋で作る簡単おやつです。

☆ おさつ春巻き ☆

【材料 作りやすい分量】

春巻きの皮 3 枚分 (9 個できます)

さつまいも 100g

砂糖 小さじ 2

バター 5g

牛乳 大さじ 1

油 少々

薄力粉 適量

春巻きの皮があまったら、皮の上にピザソースやケチャップを塗ってお好みの具(野菜やコーン、チーズなど)をのせ、トースターで焼いたら簡単ピザの出来上がり！

【作り方】

1. さつまいもは、皮をむいて蒸す。
2. さつまいもが熱いうちに、砂糖・バター・牛乳を加えて、よく混ぜる。(バターは、小さく切っておく)
3. 春巻きの皮を 3 等分にする。
4. 下の図の手順で、春巻きの皮に 2 のさつまいもをのせて巻いていく。
5. 油で揚げていく。

折り紙みたいで楽しそう！
お兄ちゃんやお姉ちゃんが喜んで
手伝ってくれそうですね。

水溶き薄力粉を薄く塗る

作り方 2 のさつまいも
をのせる

