

12月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 181

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

Hekinan2-ecec.co

今月のテーマ「手あらいを大切に」

早いもので、今年も残りわずかとなりました。寒さの厳しい今の季節は菌やウイルスが蔓延しやすいと同時に、体の免疫力が下がっているため風邪などに感染しやすい状態になっています。寒い冬を乗り切るためにはまず、ウイルスを体に入れないという事がとても大切です。今子ども達も手洗いが習慣化してきていますが、冬が来る前にもう一度手洗いを確認してみましょう。

★どうして手洗いが必要なの？



手は色々なところを触る部分なので、綺麗に見えていても実は目に見えない菌や汚れがたくさん付着しています。その手で食事をしたら、当然体の中に菌をいれることになってしまいますね。手に菌を付けないというのはとても難しいことなので、外出後、トイレの後、食事の前などにはきちんと手洗いをする習慣を身につけましょう。

★上手な手洗いのポイント

- ①まずは手を水で、石鹸やハンドソープをよく泡立てましょう。
- ②泡をこすり合わせて、手のひら、手の甲を洗いましょう。
- ③指の間、指先、爪の間も忘れずに洗いましょう
- ④最後に手首も忘れずに洗いましょう。
- ⑤流水でしっかりと泡を洗い流し、たおるなどで拭いてきちんと乾かしましょう。

*冷たい水で洗うよりも、40℃程度の温かい水で洗うとより効果的です。

おすすめレシピ



『人参金平ごはん』



材料 《 4人分 》

- | | | | |
|-------|------|----------|----|
| • ごはん | 4人分 | • さとう | 大1 |
| • 人参 | 1本 | • しょうゆ | 大2 |
| • ごま油 | 大1.5 | • すりいりごま | 大1 |

《作り方》

- ①にんじんは皮をむいて干切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて熱し①のにんじんを炒める。
- ③火が通ったら砂糖としょうゆを加え、味を調える。
- ④ごはん③とすりごまを混ぜ合わせればできあがり！

にんじんをたっぷり使った栄養満点のごはんです。ごま油とごまの香りでどんどん箸がすすみます。にんじんが苦手な子でもたべやすい味付けになっていますので是非お試しください。



にんじん×油



にんじんは、他の緑黄色野菜と比べても特にたくさんのカロテンを含んでいます。カロテンは、体の成長や目の機能などに関わるとても大切な栄養素です。そんなカロテンですが、油と一緒に食べる事で体内に吸収しやすくなるという特徴を持っています。つまり油で炒めて調理することによって含まれる栄養素を無駄なく摂取することができるのです。にんじんを食べる時は油と一緒に使うということを意識してみてください。ちなみに、最近では1年中出回っているにんじんですが、今の時期に収穫されるものが一番おいしいので特におすすめです☆

