



## わかばの森保育園

今年度も残りあと2か月となりました。まだまだ寒さが厳しく、冬独特の静けさを感じる今日この頃ですが、子どもたちの元気な声が保育園を明るくしてくれます。

空気が乾燥し、インフルエンザの流行がピークを迎えます。インフルエンザは風邪とは違い、急激に発症し、38度以上の発熱や筋肉痛・全身倦怠感などの症状が現れる感染症です。飛沫感染や感染した人が触ったドアノブなどに触れ、そのまま口や目、鼻などに触れることで感染をします。予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、またその重症化を予防することができますが、普段から十分に栄養や睡眠をとり、抵抗力を高めることが大切です。マスクをすることで、乾燥した外気が鼻や口に入るのを防ぎ、喉に適度な湿度を与えてくれます。外出するときや人の多いところへ行く際など、マスクを上手に使っていきましょう。あと少しで暖かい季節を迎えます。残り少ない今年度を元気に過ごしていきましょう。

\*\*\*わかばの森保育園給食室からのお知らせ\*\*\*

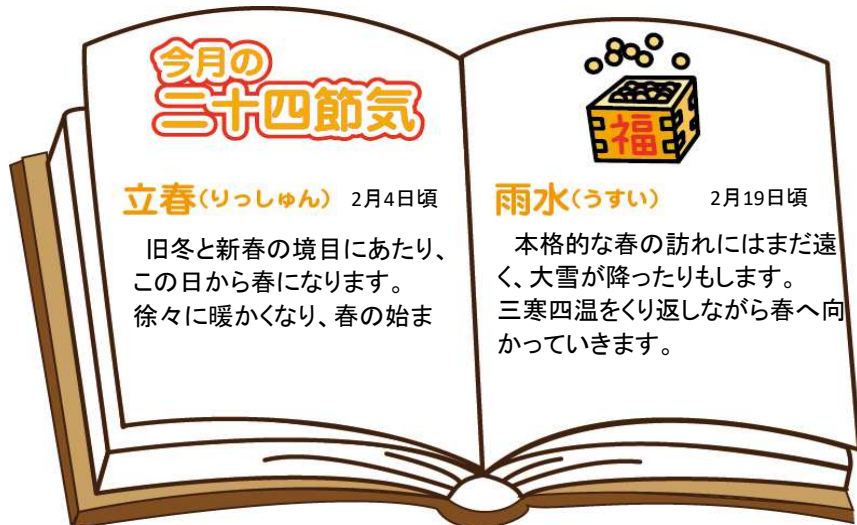
今月の食育は、「鮭のホイル焼き」です。

5月にみんなで大豆から作った味噌を使ってクッキングをします！美味しくできるといいですね！

<今月の予定>

17日 誕生日会

26日 食育の日(鮭のホイル焼き)



《毎月19日は食育の日です》

## ほうれん草の栄養

冬に採れるほうれん草は色が濃く、ビタミンCが夏に採れるものに比べ約3倍含まれていると言われます。ほうれん草はカロテンが多く含まれ、髪や皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に役立ちます。また、ほうれん草の赤い根の部分にはマンガンが多く含まれており、カルシウムやマグネシウムとともに骨の形成や健康維持に役立ちます。

ほうれん草を選ぶときは、色が濃く鮮やかで厚みのあるものを選びましょう。また、根の付け根部分がふっくらしているものが甘みがあり美味しいです。

ほうれん草を茹でる際には、根元部分を先に茹で、葉の部分はさらに短時間でしゃぶしゃぶ感覚で茹でるのがポイントです。また、切ってから茹でるのではなく、茹でてから切ることで栄養素の流出を防いでくれます。下茹でしてから使うことで鉄の吸収がよくなります。ほうれん草は和え物や炒め物、汁物の具材としても使え、料理に色どりを与えてくれますので、料理の一品に加えてみてはいかがでしょうか？

## ほうれん草の海苔和え



《材料約4人分》

・ほうれん草	1袋(200g)
・白菜	約1/4玉
・人参	約1/2本
・醤油	大さじ1.5
・砂糖	小さじ2
・刻み海苔	2g

- ①ほうれん草は切らずにそのまま茹で、冷水にとります。
- ②人参は短冊切り、白菜はざく切りにし、順番に茹でます。
- ③水をきり、茹でた野菜の水を絞ります。ほうれん草は食べやすい長さに切ります。
- ④絞った野菜と醤油、砂糖を和えます。
- ⑤最後に海苔を加え、和えて完成です。