



食育だより



吉岡町第四保育園

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪等の感染症に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

風邪予防にはビタミンAとビタミンC

風邪は万病の元と言われます。風邪予防にはビタミンAとビタミンCの摂取が大切です！

☆**ビタミンA**はウイルスの侵入を防ぐ☆
緑黄色野菜をしっかり食べよう！
油と一緒に食べて、効率よく吸収！



☆**ビタミンC**でウイルスに対する抵抗力を高める☆
果物(イチゴ・柿・柑橘類など)
野菜(ブロッコリー・キャベツなど)
いも類(ジャガイモ・サツマイモなど)



12月22日は **冬至** です

冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には無病息災を願いかぼちゃを食べたり、ゆず湯につかる習慣があります。また、「れんこん」、「にんじん」など、名前に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいと言われています

簡単かぼちゃドーナツ(20～25個分)

〈材料〉

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・かぼちゃ 150g(わた・タネ・皮を除く)
- ・絹豆腐 150g
- ・サラダ油 適量
- ・グラニュー糖 適量



- ① かぼちゃを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ 600W で 5 分加熱します。
- ② かぼちゃがあたたかいうちにマッシャーで潰し、粗熱を取ります。
- ③ ②が冷めたら絹豆腐を加えてよく混ぜ合わせます。ホットケーキミックスを加えて混ぜ、ひとまとまりになったらラップに包んで冷蔵庫で 30 分寝かせます。
- ④ ③を濡らした手に取り、直径 2～3cm ほどに丸めます。
- ⑤ 170℃に熱した油で 2～3 分転がしながら揚げます。
揚げたてにグラニュー糖をまぶして完成です。

コツ・ポイント

1. 絹豆腐は水切り不要です。
2. 生地がベタつく場合は少量の油を手に塗って作業すると包みやすくなります。