

給食だより（No.2）

令和8年2月13日
管理栄養士：石田 彩夏

寒さのきびしい日が続いており、体調を崩しやすい時期でもあるので、生活習慣をしっかり整えて免疫力を高め、元気に冬を乗り越えましょう。

免疫力を高めるには、生活習慣も大事ですが、食事からも免疫力を高めることができます。今が旬の冬野菜には免疫力を高めるための栄養が豊富に含まれています。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。あさひ幼稚園の給食には、旬の食材を多く取り入れています。（給食献立表に、旬の食材は下線を引いています）ご家庭でも、旬の食材を毎日の食卓にとり入れて味わいましょう。

冬野菜の栄養について紹介します。

冬野菜で免疫力アップ



ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

冬野菜には、白菜、大根、ブロッコリー、ほうれん草、れんこんなどがあります。

冬野菜は寒さで凍ることのないよう細胞に糖をため込むため糖度が高くなっています。食べた時に甘く感じるのはこのためです。

冬野菜は、寒い時期に体を温めてくれる汁物にするのがおすすめです。野菜の栄養が溶け出した汁物は、栄養を無駄なく摂取することができます。あさひ幼稚園の給食にも、冬野菜を使用した煮物や汁物などの温かい料理を多く取り入れています。汁物で体の中から温めると同時に免疫力も高め、寒い冬を乗り切っていきましょう。

野菜を選ぶポイント

ほうれん草や小松菜は年中売られていますが、冬の時期に収穫するほうれん草や小松菜には、夏に収穫されるものよりも栄養価がかなり高く、味もおいしくなっています。

今が旬の冬野菜を積極的に摂っていきましょう。





おうちでつくろう！給食レシピ



冬野菜の豆乳みそ汁



材料（大人2人+子ども2人分）

大根	120g
白菜	100g
えのき	60g
人参	60g
ねぎ	12g
こんぶ・いりだし	500ml
（他のだしでも可）	
豆乳	240ml
みそ	20g

作り方

- ① 大根、人参は厚めのいちょう切り、白菜は短冊切りにする。えのきは短く切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、ねぎ以外の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き、豆乳を入れる。
- ④ 沸騰させないように温め、最後にねぎを入れたら完成！



おうちでつくろう！給食レシピ



米粉のきな粉ドーナツ



材料（10個分）

★米粉	112g
★絹豆腐	160g
★ベーキングパウダー	4g
★砂糖	48g
きな粉	10g
砂糖	10g

作り方

- ① ★を混ぜる。
- ② 生地がまとまったら丸めて、油で揚げる。
- ③ 揚げたドーナツをきな粉と砂糖にまぶしたら完成！

子ども達から家で作りたいとの声が多くありました。
簡単に作れるのでぜひご家庭で一緒に作ってみてください！