



食育だよ！

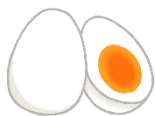
2025 年
南丹のぞみ園

～風邪・ウイルスに負けない体づくり～

今年はインフルエンザが例年よりも早く流行し、体調が心配になる方も多いと思われます。
毎日元気に過ごせるように、食べる・寝る・遊ぶのバランスを整えて、ウイルスに負けない体作りをしていきましょう！



免疫力アップ食材



バリアを作る(ビタミンA)

膜を作って、菌の侵入を防ぎます。

★にんじん、ほうれん草、小松菜、卵



抵抗力を高める(ビタミンC)

風邪になりにくい体を作ります。

★みかん、ピーマン、ブロッコリー、トマト



腸内を整える(発酵食品)

腸が元気な状態であると、免疫力が高まります！

★ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ



クリスマスに食べるお菓子

世界中でお祝いされているクリスマス。日本ではケーキを食べますが、国によって食べるお菓子は違ってきます！

ドイツ：シュトーレン



ドライフルーツやナッツが入ったパンのようなお菓子。
クリスマスまでの間に毎日少しずつ切って食べます。

フランス：フッシュド/エル



薪や、切り株の形をしたロールケーキ。
冬の暖炉で燃やす木をイメージしていると言われています。

アメリカ：ジンジャークッキー



生姜やスパイス使ったクッキー。
人や家の形にしてツリーに飾り付けます。

給食レシピ タンドリーチキン



インド

＜材料＞4人分

●鶏もも肉	240g(1人当たり60g)
★食塩	少々(0.5g)
★しょうゆ	小さじ1(6g)
★にんにく・生姜	少々(各2g)
★カレー粉	小さじ1/3(0.5g)
★ヨーグルト	大さじ2と1/2(45g)
★ケチャップ	大さじ2(24g)

＜作り方＞

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ★の材料を全て混ぜ合わせて、鶏肉に漬け込む。
(ビニール袋に入れると揉みこみやすいです。)
- ③ 油をひいたフライパンで鶏肉を皮目から中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が中まで通ったら完成！