



給食だより 12月

発行日 11月30日

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に、そして気持ち良く迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。

冬野菜が美味しい季節です。

12月22日は『冬至』です。

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。ゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。また、ゆずの果皮には、風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCや血行改善を促すと言われるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。

★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があるとされています。

○体を温め、冷えを取り除く野菜

⇒根菜類、いも類、葉菜類 など

○体を温める野菜の特徴

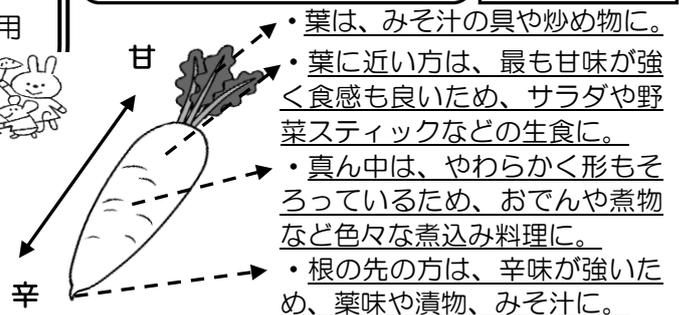
- ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくいです。
- ・たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

～～～お知らせ～～～

- ・12月の食育活動として、子どもたちが秋に収穫したさつま芋やお米（玄米）を使用して**焼き芋作りとおにぎり作り**を行う予定です。
- ・先日、そらぐみさんが、畑で育てていた大根を収穫しました。たくさん収穫できたようで、給食室に持ってきてくれたので、給食にそらぐみさんが育てた大根を使用して、みんなでいただきたいと思います。

大根の部位ごとの特徴と おすすめの調理法

☆立てて保存
がするのがお
すすめ



保育園の 給食紹介

ピーマンの中華和え（2人分）

《材料》

- ・ピーマン 5個（約175g）
- ・ツナ 1缶（または鶏ささみ 1～2本）
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・こしょう 少々（お好みで）

☆

《作り方》

- ① ピーマンを細切りにします。
- ② お鍋にお湯を沸かし、ピーマンをゆでます。（または、耐熱容器にピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱します。）
- ③ ツナと☆印の調味料、ピーマンを混ぜ合わせます。
*鶏ささみを使用する場合は、ゆでてから細かくほぐして、調味料と混ぜ合わせてください。

ピーマンが苦手な子でも、食べやすいようです。

旬を食べよう！！ ～12月～

たら さば さわら ぶり ししゃも
にんじん ごぼう れんこん ねぎ エリンギ
かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー
だいこん さといも さつまいも こまつな
はくさい ほうれんそう みずな かぶ
ゆず みかん キウイ りんご レモン