

12月

給食だより

今年も残すところ1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがい、手洗いが大切です。

かぜに
負けない

体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

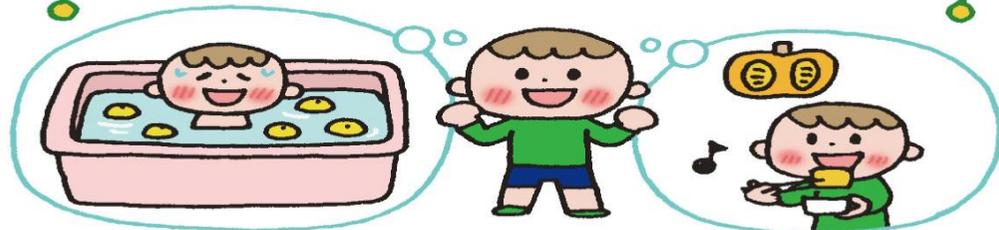
青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつなどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



<材料> 南瓜のいとこ煮 幼児4人分

南瓜・・・120g 小豆・・・40g 砂糖・・・20g 醤油・・・5cc

- 鍋に小豆と水をいれて、小豆が柔らかくなるまで煮る
- ①が柔らかくなったら南瓜、砂糖醤油をいれて煮る
- 南瓜が柔らかくなり南瓜に味がしみこんだら出来上がり



保育園のレシピ 幼児4人分

<材料> 豆腐の小判揚げ

押し豆腐・・・120g 鶏ひき肉・・・80g 人参・・・40g ねぎ・・・40g ひじき・・・8g 片栗粉・・・30g しょうゆ・・・5cc 砂糖4g 揚げ油・・・適宜

- 人参は千切り、ネギはみじん切りに切り、ひじきは水で戻しておく
 - 押し豆腐と①、片栗粉、しょうゆ、砂糖を入れよく混ぜる
 - ②を小判型にし揚げ、表面がきつね色になったらできがり
- ◎食べるときは、食材にしっかり火が通っていることを確認しましょう