

きゅうしょくだより

令和4年12月 なかのしまのぞみ保育園



旬の食材と料理

ししゃも：フライ（3歳以上）
 ぶり：味噌焼き
 かぶ：甘酢和え、野菜汁
 ごぼう：炒り煮、サラダ、けんちん汁
 れんこん：炒り煮、きんぴら
 白菜：サラダ、肉団子のクリーム
 スープ煮、
 小松菜：青菜シューマイ、胡麻和え
 ほうれん草：おひたし、炒り豆腐、しらす入り卵焼き、キッシュ
 ブロッコリー：おかか和え、温野菜
 果物：みかん、りんご

献立の紹介

- 今月は**カミカミ!** そしゃくを促せる献立を入れました。
 根菜（大根、人参など）は大きめに切って軟らかく煮ると小さい子でもよく噛んで食べることができます。
カミカミ献立：ししゃもフライ、野菜の炒り煮、ごぼうサラダ
- 日本の伝承料理、郷土料理を取り入れました。
 煮豆：大正金時豆を煮ます。
 冬至：かぼちゃ料理（かぼちゃの含め煮）
 けんちん汁（神奈川県）：鎌倉の建長寺で作る「建長汁」が「けんちん汁」となったそうです。（諸説あります）修行僧が落とした豆腐を洗って、汁の中に入れたという逸話から豆腐をくずして使います。
 いりこ飯（香川県）：いりこと呼ばれる煮干しを使った炊き込みごはんです。瀬戸内海では、いりこになるカタクチイワシの漁が盛んです。

冬至とかぼちゃ

今年の冬至は12月22日(木)です。冬至は1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日をいいます。冬至にかぼちゃを食べると「かぜをひきにくくなる」「長生きする」と言われています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきき、栄養価も高いので、野菜が不足する冬場にかぼちゃを風邪予防のために食べている昔ながらの風習です。

体調が悪い時はどんなものを食べればいいのか？

栄養素	効用	食品
炭水化物	発熱や咳などエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。	ごはん・パン うどん
たんぱく質	体を温め、体力を維持するために必要です。	たまご・とうふ にく・さかな
ビタミンA ビタミンC	皮膚・鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。	かぼちゃ・人参 さつまいも りんご・みかん

食欲がないときには…

熱が高い時や吐き気があるときは食欲がなくなりますが、何も食べないと体の回復が遅れます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。野菜スープなどからはじめると良いでしょう。

