

給食だより

旭丘まぶね保育園

2023年
12月

《今月の食育目標》
寒さに負けない
元気な体づくり
をしよう

12月は、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせち作り、大晦日のひとときなど、家族でゆっくり過ごす時間があるといいですね。

季節の食事

冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

冬至の七種
なんきん（かぼちゃ）、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、うどん（うどん）。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん＝運」を呼び込めるといって縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

小豆
古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。

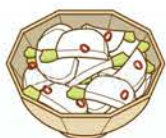
ゆず湯
江戸時代、ひび、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯で湯にゆずを浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通(ゆうずう)が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効果があるといわれています。



【今月のおすすめメニュー】

12月13日(水) かぶらの浅漬け風 (5人分)

かぶ(葉つき) 1株
人参 50g
塩こんぶ 5g
薄口しょうゆ 5g



《作り方》
① かぶの葉は切り落として、水でしっかり洗った後、0.5cm幅に細かく切る。
② ①に塩をふり、かぶがしんなりするまで揉んで置く。
③ しんなりしたら、②を水でかるく洗い、人参、塩昆布、薄口しょうゆを加えて30分ほど置いたら完成♪

★アレンジレシピ★
旬の柚子の皮を刻んでいれたり、しその葉を刻んでいれても美味しくできます!!

今日は何の日? 12月22日

スープの日




温かいスープがよりおいしく感じる冬。「いつ(12)もフーフー(22)とスープをいただく」と読む語呂合わせから、日本スープ協会により制定されました。

12月20日(水)は“おでん”です!

みんなで大切に育ててきた大根を、前日の19日に全クラスで大根をぬきます。今年の大根は・・・ドキドキワクワク。

12月22日(金)は“冬至”です!

かぶが入った“けんちん汁”が給食にでます。このかぶも保育園で育てている“カブ”を使用します。お楽しみに・・・

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス・クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

食育クイズ

Q 11～12月ごろに旬を迎える魚の「ししゃも」。食べられない部位はある?

① 頭 ② 背骨 ③ 全部食べられる

A ③全部食べられる
ししゃもは頭から背骨、内臓、しっぽまで全部食べられる魚です。よく噛んで、ししゃもの栄養を丸ごといただきましょう。

食育クイズ

Q にんじんの花は何色でしょうか?

① オレンジ色 ② 赤色 ③ 白色

A ③白色
にんじんは10～12月に旬を迎えます。花の色は「白色」で、6～8月ごろに咲き、花も天ぷらなどに食べられます。