



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきつつありますが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためにも、三食バランスよく食べ、適度な運動、十分な睡眠をこころげましょう。

まぶね保育園の大根パーティー

保育園の大根は、12月8日に収穫します! 収穫した大根はほし組さんのリクエストで一番おかった「おでん」にして次の日の給食(12月9日)でいただきます。

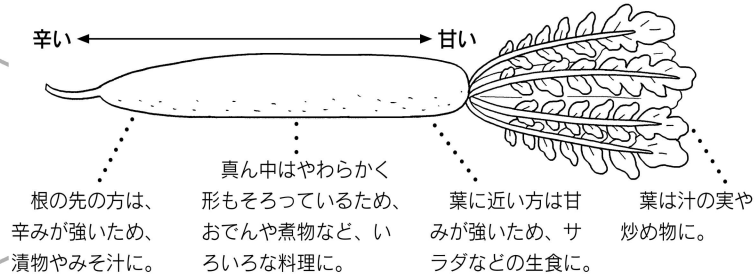
他の日にも、リクエストにあったものが出ますのでお楽しみに♪

給食には出ませんが、その他にも「だいこんを皮にした餃子」や「だいこんの南蛮漬け」など、楽しいアイデアがありました。

ぜひお家でチャレンジしてみてください!

大根の部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどがちがうため、それぞれ使い分けてみましょう



根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。葉は汁の実や炒め物に。

12月21日は冬至です

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。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。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。



冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治(お風呂に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。

ゆずは、果汁と皮の両方を使うことができ、酸味とさわやかな香りが特徴です。皮には精油成分が含まれていて、血行促進や消炎作用があるといわれています。ビタミンCやクエン酸もたっぷりで、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

体を温めて風邪予防! 香りによるリラックス効果



バランスよく食べて かぜに負けない体をつくろう

寒い冬の季節にはかぜが流行します。かぜに負けない体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をとることが基本です。細菌やウイルスと戦うための免疫物質のもとになるたんぱく質や、皮膚や鼻の粘膜を正常に保つ働きを持つビタミンA・C・Eなどをしっかりとることが必要です。抵抗力を高めるために摂取するとよい栄養素をとるには、偏りなくいろいろな食品をバランスよく食べることが重要です。食事のバランスをとる工夫として、献立を考えるとときには黄色、赤色、緑色の食材をそろえるようにすると、自然とバランスがとれます。



症状別 風邪をひいたときの食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類 	汁物 スープ 	アイス クリーム ゼリー 	おかゆ スープ
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。	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。	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。	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。

給食レシピー ぶり大根の味噌煮

12/15の給食にできる新メニューです

《 材料 》 (大人4人分)

- ぶり 4切れ (アラでも可)
- 大根 1/2本
- 生姜すりおろし 2片分
- 水 300~350ml
- 酒 100cc
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- みそ 大さじ1



ぶりが一番おいしくなる冬は「寒ぶり」と呼ばれ、栄養価も高いです! 切り身で売られていることが多いぶりは、ツヤがあり、色がくすんでいないものが新鮮な印です。血合いは、古くなると黒ずんでくるので、この鮮やかさも判断材料になります。

《 作り方 》

- ① 大根は皮をむき、1センチの半月切りにする。
- ② ぶりは、沸騰したお湯にサッとくぐらせ、水で洗い水気を切る。(お湯をかけることで臭みをとり、ウロコやぬめりもきれいに落ちやすくなります。)
- ③ 鍋に、①の大根、②のぶり、生姜すりおろし・水・酒をいれて強火にかける。灰汁を丁寧に取り除き、砂糖・みりんを加えて中火で10分ほど煮る。
- ④ しょうゆ・みそを加えて落とし蓋をし煮汁が3分の1くらいになるまで煮込み完成。

