

# 12月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



秋から冬へと季節は移り変わり、朝は一段と冷え込むようになりました。今年も残るところ1ヶ月です。

寒い朝ほど朝ごはんをしっかり食べて身体の中から温まり、1日をスタートしましょう。元気に過ごすためには、抵抗力・免疫力がアップする生活を心がけることが大切です。そのために重要なのが、“1日3食のバランスの良い食事” “適度な運動” “十分な睡眠と休養”です。しっかり予防して元気に新しい年を迎えましょう。

## 旬の野菜 カリフラワー

(キャブツの仲間ですがブロッコリーが白く変異したもの)

### <栄養>

淡色野菜の中で  
ビタミンCの含有量はトップクラス

熱による損失が少ない  
ビタミンCです。

茎にはつぼみ部分の  
倍以上のビタミンCが  
含まれています。

ぜひ、茎も捨てずに  
米料理に取り入れましょう。



インテグリアネートという免疫機能を  
高め、ガンの発生を抑える効果がある  
とされている成分も含まれている。

### ロマネスコ



最近では、個性的な色や形をしている  
品種も出ています。

黄緑色のつぼみの部分はゴツゴツとした  
円錐状です。イタリアの伝統的な品種で  
カリフラワーとブロッコリーを合わせたような  
味わいです。

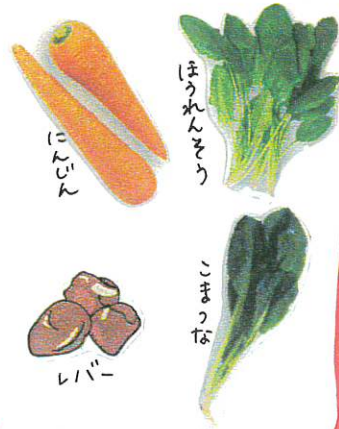


カリフラワーを茹でる時は、  
塩の他に、酢やレモン汁、  
少量の小麦粉が片栗粉分を  
加えると、酢酸による変色  
が防止できます。  
沸騰したお湯に入れて  
茹でましょう。

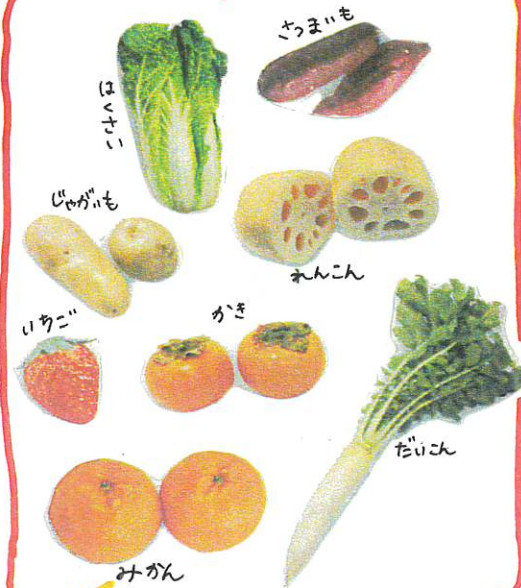
茹がいた後は、水にさらすと  
水っぽくなります。  
ザルに上げて冷ましてあげましょう。

丈夫な身体の基本は、栄養バランスの良い食事ですが、風邪などを引き起こすウイルスや細菌から身体を守る力を高めるためには、ビタミンA・C・Eを含む食品が大切です。今年の冬も元気に過ごすために意識して食べましょう。

### ビタミンA



### ビタミンC



### ビタミンE



### 白い筋も食べましょう

みかんの皮をむくと、白い筋がありますが、これには、アスペリジンという抗菌作用のある成分が入っています。また、食物繊維も豊富です。取り除いてしまわず、そのまま食べると良いです。



### 12月3日 おやつメニュー

### ダイヤモンドクッキーとは?

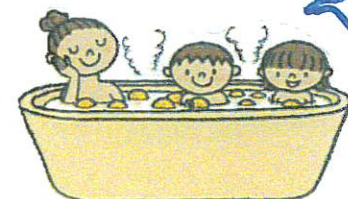
フランス語で「ダイヤモンド」という意味です。クッキーのまわりにつけた「ラニュー」米糖が「ダイヤモンド」のようにキラキラしていることからつけられました。初登場のクッキーです。子どもたちが「喜んで」くれることを楽しみに作りたいたいと思います。

### 12月22日 冬至

冬至は一年で最も昼が短くなる日です。ビタミン豊富なかぼちやを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入って身体を温める習慣があります。



かぼちやの  
いしこ煮を  
食べます。



### ゆず風呂

ビタミンCやクエン酸パワーで  
風邪の予防や  
疲労回復します。