12月 給食だより

円町まぶね隣保園 2024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。
今年も残すところ1ヶ月です。冬は寒さから身を守る為、いつもより多くのエネルギーを必要とします。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。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪等ひきやすくなります。元気に過ごす為には、抵抗力・免疫力がアップする生活を心がける事が大切です。その為に重要なのは、"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。

11月給食メニューより

鶏むね肉のアングレーズの作り方

「アングレーズ」とは、フランス語で「イギリス風の」という意味です。生に小麦粉、溶き卵、パン粉、バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理の事を言います。イギリス発祥のウスターソースを使用しています。

〈材料〉(約2~3人分)

- 鶏むね肉 300g
- ※
  - 生姜(すりおろし)(チューブでも良) 少々
  - しょうゆ 大さじ2
  - ウスターソース 大さじ2
  - さとう 小さじ1
  - パン粉 適量

〈作り方〉

① ※の調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。

② 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。
①のボウルに入れ調味料に約30分程漬けておく。

③ 1枚ずつパン粉をつけ、トースターやオーブン皿で肉に火が通るまで焼く。
こげやすい時は、上にアルミホイルをかけてください。

※ むね肉以外の肉や魚でも代用できます。
※ 肉の量によって調味料の量は調整してください。
※ 油で揚げずに出来るので、時短でヘルシーに仕上がります。
※ パン粉をコーンフレークに変えてもおいしいです。

いつまでも健康で過ごす為には、乳幼児期からの「減塩」が大切です

食塩の過剰摂取は高血圧症や胃がん等生活習慣病に大きく関係します。
生活習慣病と言うと、大人の病気と思われがちですが、血圧は年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれくらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。そのため、乳幼児期からの減塩を心掛けることが大切です。
子どもの頃の食事が将来の健康につながります。うす味・素材の味を大切にしましょう。

食塩摂取目標量	1~2歳児	3~5歳児	15歳以上男性	女性
	3.0g未満/日	3.5g未満/日	7.5g未満/日	6.5g未満/日

このように目標量は定められていますが、それ以上の塩分を摂り過ぎています。

加工食品やお菓子には食塩が多く使われているので気を付けましょう。

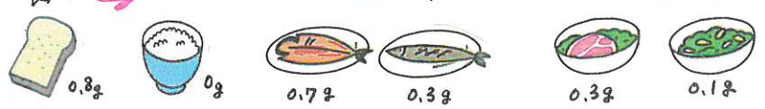
市販品を買う前には、食塩相当量を見てみましょう。

栄養成分表示 1食分(○g)当たり	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

ここが少ないものを選びましょう。

減塩のコツ

① 食材を上手におきかえる。



② 塩分を排出する食品を積極的にとる。
〈カリウムはナトリウム(食塩)を尿と一緒に体外へ出す働きがある〉
カリウムを多く含む食材:ほうれん草、里芋(いも類)、大豆製品、海藻類、バナナ、アボカド、肉類、魚類。

※ 年末年始には特に塩分の多い食品をとる機会が増えるので注意しましょう。

12月21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ゃを食べ
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。

かぼちゃ
肌や目を丈夫にするとされるβ-カロテンは、皮に多く含まれているので、皮ごと調理して食べましょう。

ゆず
血行をよくして全身を温め、疲労回復やリラックス効果があります。