



2024年 旭丘まぶね保育園

給食だより

《今月の食育目標》

バランスの良い食事で

寒さを乗り切ろう!

今年も残りわずかとなりました。年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりますが、子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人の生活リズムに左右されがちです。年末年始は特に生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

かぼちゃのおはなし

かぼちゃにはビタミンCやビタミンEをはじめ体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

かぼちゃは、煮物、スープ、コロッケ、サラダなど、さまざまな料理として食べられています。かぼちゃは油との相性がよく、油と一緒にすると吸収率がアップするカロテンが豊富です。また、パイやプリンなどの菓子にもたくさん使われています。

今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔から、冬至にかぼちゃを食べると、脳卒中にならないとか、かぜをひかないなどともいわれています。この日に、かぼちゃを使った料理を味わってみてはいかがでしょうか。

寒い冬を乗りきるための食事のとり方

寒い冬でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、魚や肉に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

お肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることでできるお鍋などもおすすめです。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります！

今月の新メニュー

12月10日 ☆かぶとりんごのサラダ☆



【分量】(4人前)

かぶ 120g りんご 1/4カット きゅうり 40g
ツナ 30g ★オリーブオイル 12g ★砂糖 12g
★酢 12g ★塩 少々

【作り方】

①かぶは皮をむきちょう切りに、りんごは1/4カットしたものを縦半分に切りスライス、きゅうりは輪切りにする。りんごは切ったあと、薄い塩水につけておく。かぶときゅうりは軽く塩もみをして、しんなりしたら、水で塩気を抜く。

②★を混ぜて調味ドレッシングを作り、①の水気をよく切ったあと、調味ドレッシングとツナをいれて、味付けしたら完成♪

【コメント】

かぶは葉つきで売っていることも多く、β-カロテンが豊富なので、きゅうりのかわりにかぶの葉を使ってもいいと思います。かぶには整腸作用をよくする働きもあるので、風邪など引きやすいこれからの季節にもオススメです。

また、この調味ドレッシングは手軽に出来て他の野菜にも代用出来るので、色々試してみてくださいね♪



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。



できるだけ食事のお手伝いを!!

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大晦日や正月などの行事があり、普段より親子や親戚と過ごす機会も増えるかもしれません。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、この機会を利用して、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして「ありがとう」「おいしいよ」の一言で、子どもの食への興味関心が高まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください！