

給食だより

令和5年12月号

立石いろは保育園

栄養士 平間

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。12月は、冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんですね。

それぞれの行事にまつわる食についての由来も子どもたちに伝えていながら、行事を楽しみたいと思います♪

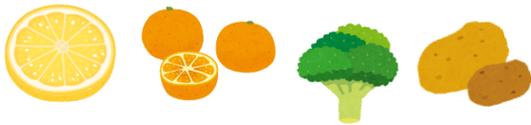
冬は、気温の低下、空気の乾燥などにより、風邪をひきやすい季節です。風邪は、事前の予防が大切です。

バランスの良い食事、ビタミンA、ビタミンC、たんぱく質を積極的に摂り、風邪に負けない身体を作り、寒い冬を元気に過ごしましょう。

☆風邪の予防に大切な栄養素

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護、強化し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。



フルーツ・ブロッコリー・いも類など

ビタミンC

ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事に取り入れましょう。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜など

たんぱく質

免疫細胞を作るもとになります。寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品など

12月22日は冬至です

冬至とは、1年で1番昼の時間が短くなる日のことです。

この日は昔から、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。

冬至にかぼちゃを食べることで、「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。また、カロチンやビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。

かぼちゃのいとこ煮

○材料

かぼちゃ 1/4個

ゆであずき缶 200g

しょうゆ 大さじ1

水 200ml

○作り方

1. かぼちゃを3cm角に切る。

2. 鍋にかぼちゃ、水を入れ柔らかく煮る。

3. ゆであずきとしょうゆを加え、10分程煮る。

4. 火からおろし、味をなじませる。



22日の午後おやつで提供します♪

＼つむぎ組・だいち組さんで／

スイートポテト作りをしました！

つむぎ組さん、だいち組さんが遠足で採ってきてくれたさつまいもを使用し、2クラス合同でスイートポテト作りを行いました。

給食室で蒸したさつまいもをみんなでつぶし、牛乳・バター・砂糖を加えた後に、それぞれ好きな形に成形しました。

ハート、目玉焼き、キャラクターなど、個性あふれるスイートポテトが完成しました。

作ったスイートポテトは午後おやつでおいしくいただきました♪

