

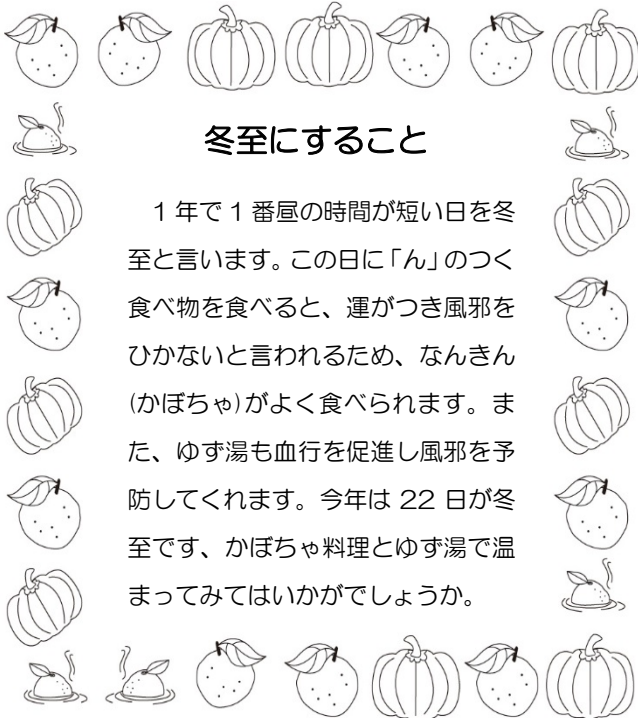
給食だより

2021年 12月1日 12月号

ゆらいん港南保育園

栄養士 中山 公貴

乾燥した寒い日が続き、風邪のはやる季節になりました。手洗いやうがいも大切ですが、基本となる予防は栄養バランスの良い食事をとることです。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。食事に気を配りながら風邪に負けない身体を作り、年末を乗り切りましょう。



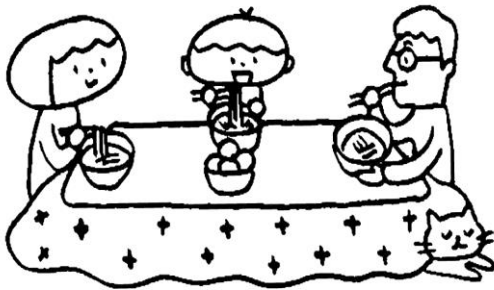
冬至にすること

1年で1番昼の時間が短い日を冬至と言います。この日に「ん」のつく食べ物を食べると、運が付き風邪をひかないと言われるため、なんきん(かぼちゃ)がよく食べられます。また、ゆず湯も血行を促進し風邪を予防してくれます。今年は22日が冬至です、かぼちゃ料理とゆず湯で温まってみてはいかがでしょうか。



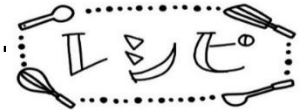
できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは普段よりも親子で過ごすことの出来る時間が多く取れると思います。そこでお子さんに食事のお手伝いを呼び掛けてみてはいかがでしょうか。一緒にお買い物や簡単な準備など、まず子どもが出来る範囲内から始めてみましょう。そして「ありがとう。おいしいよ」と伝えて子どもの食への関心を高めていきましょう。



大晦日の年越しそば

毎月末を「晦日」と呼び、一年で最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われ、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て、その年の災い全てを断ち切るという意味もあると伝えられています。



～吉野汁～

11月に給食で提供したメニューで、沢山の具材と冷めにくいトロミのある汁が特徴の奈良県の郷土料理です。元々はくず粉を使うメニューですが、片栗粉を使うことで手軽に作る事が出来ます。

【材料】【1人分】

鶏モモ肉 20g
たまねぎ 20g
じゃがいも 10g
しいたけ 1.5g
ごぼう 5g
にんじん 5g
だし汁 150g
しょうゆ 小さじ 1/2
片栗粉 1g

1 鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもは一口サイズ、しいたけとごぼうはスライス(ささがき)に切る
2 鶏肉を先に炒めておく
3 だし汁で野菜を柔らかくなるまで煮て、鶏肉を入れる
4 火を止めて調味料、水溶き片栗粉を入れる
5 火をつけてトロミがつくまで温める