

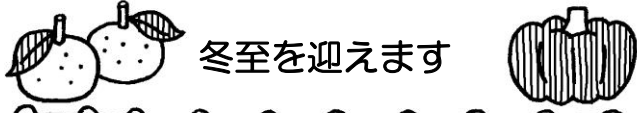
給食だより

2022年 12月1日 12月号

ゆらりん港南保育園

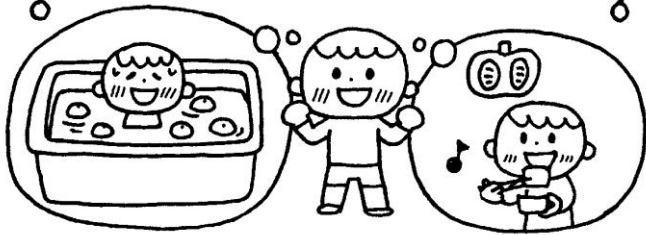
栄養士 中山 公貴

空気の乾燥した厳しい冷え込みが続き、本格的に風邪やインフルエンザの流行る季節となりました。クリスマスや大掃除、年越しなどのイベント・行事が多くあり、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会でもあります。お手伝いをして体を動かすことで食欲にもつながり、体調をととのえることもできます。



冬至を迎えます

今年は12月22日に冬至を迎えます。昔から冬至にゆず湯に入り、「ん」のつくものを食べると健康に良いと言われ、「なんきん」とも呼ばれているかぼちゃを食べる習慣が今も残っています。今年もかぼちゃ料理を食べ、ゆず湯に入って体を温めましょう。



冬野菜のうれしい効能

冬の野菜と言えば大根や白菜、ねぎなどが挙げられます。そのどれもがビタミン類など体に必要な栄養素を含み、体を温める、風邪の予防ができるなどうれしい作用を沢山持っています。寒くなってきたこの時期には、お鍋や汁物に入れて食べると体も温められるので良いですね。

おめでたいもち料理

日本ではお祝いの席に欠かせないお餅。年末に行われる餅つきは新年に向けての準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこやきなこのほか、しょうゆバターやピザ風味などの洋風のアレンジも美味しく食べられます。子どもが食べる時にはのどに詰まらないよう小さめを、ゆっくりとよく噛んで食べるように大人が注意しましょう。



今月の誕生日会

12月の誕生日会はインド料理です。インドは国が広いため地域や民族、宗教によって料理も大きく異なります。しかし多数の香辛料を混ぜ合わせて様々な料理に多用することは、共通の特徴としてあげられます。

☆メニュー☆

- ・あいがけカレー、ひとくちナン (ダルキーマ・ほうれん草)
- ・カチュンバルサラダ
- ・ラッサムスープ
- ・オレンジ

☆おやつ☆

- ・ジャレピ (インド風かりんとう)