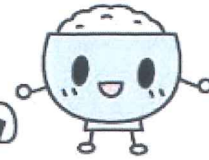




給食だより



2023年
11月30日発行
ゆらいん白金保育園
青木 幸一

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

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ています。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。



～食育報告～

2～5歳児の各クラスでしいたけの栽培を行いました。苗木からよきよき生えてくるしいたけに興味深々で、毎日観察しながら、収穫できるきのこを探していました！大量に収穫ができ、皆大喜びでした！

今回収穫したしいたけで、2～5歳児はクッキングのおにぎりの具材として使用しました！おにぎりを三角形にする事に苦戦しつつも、一生懸命取り組む姿が見られました。

0～1歳児は色々なきのこを触ってみました！警戒して、触るまでに時間のかかる子どももいれば、楽しそうに触る子どもなど、様々な反応が見られました！



おすすめレシピ

せいだのたまじ

11月のご当地メニューで人気だった【せいだのたまじ】小さなじゃがいもを味噌で甘辛く煮詰めた料理です。小さなじゃがいもがなければ、普段使用しているじゃがいもを、小さく切ればokです！

【材料】幼児1人分

- | | | | |
|--------|-----|------|------|
| ・じゃがいも | 60g | ・白ごま | 0.6g |
| ・味噌 | 2g | ・醤油 | 2g |
| ・酒 | 1g | | |

【作り方】

- ①じゃがいも以外を鍋に入れ、アルコールが飛ぶまで火を通す。
- ②じゃがいもを一口サイズに切って、軽く蒸す。
- ③分量外の油で揚げ、①と絡めたら完成です。



うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ホウレンソウなど、どの野菜にも身体に必要な栄養素がいっぱいです。身体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡白でほかの食材との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える
- ホウレンソウ…鉄分が豊富

