



ゆらりん給食だより

2022年度 12月号

ゆらりん豊四保育園

管理栄養士 金子

今年もあとわずかになりました。あっという間に1年が過ぎ、寒さも本格的になってきましたね。気温が下がり空気が乾燥すると、インフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行します。うがい・手洗いを忘れずに、しっかりと栄養を摂るようにしましょう。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。それぞれの行事にまつわる由来を子ども達に伝えながら楽しみたいですね。



【風邪を予防しよう】

風邪予防のポイントは、「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスのいい食事を心掛けること・十分な睡眠をとること・うがい・手洗いをしっかりとすること・元気に遊んで体を動かすことを心掛けましょう。また、ビタミンAやビタミンC・タンパク質を積極的に摂ることで風邪の予防に繋がります。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことが難しいため、毎日の食事に摂り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類

ビタミンA

喉や鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。



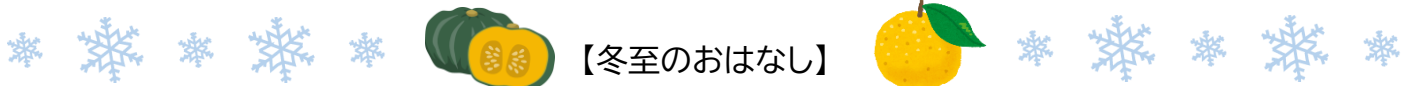
うなぎ・レバー・緑黄色野菜

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や体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品



【冬至のおはなし】

一年で最も昼の時間が短くなる冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。また、ゆず湯に入る習慣もありますね。ゆずの香りが邪気を払い、リモネンという成分が血行を促進して身体を温めてくれるため、風邪を予防するといわれています。



【おすすめレシピ紹介～野菜入りチキンナゲット～】



○材料○

- ・にんじん 40g
- ・れんこん 80g
- ☆鶏ひき肉 150g
- ☆パン粉 大さじ4
- ☆片栗粉 大さじ2
- ☆塩 小さじ 1/4
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ2
- ・ケチャップ 適量

○作り方○

- ① にんじん・れんこんは皮を剥き、すりおろします。
- ② ①に☆の材料を加えて混ぜ、16等分にして小判型に丸め、片栗粉を軽くまぶします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面がきつね色になるまで揚げ焼きにします。
- ④ お皿に盛り付け、ケチャップを添えて完成です♪