



12月給食だより

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒さが徐々に厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。予防には、バランスのとれた栄養と十分な休養、保温、保湿、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



冬野菜を食べよう!

冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。

暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

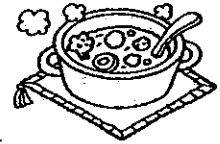
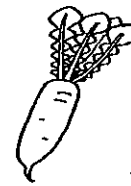
●からだを温める野菜

根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜。

例えば…ごぼう、だいこん、さつまいも、小松菜、ほうれん草など

●からだを温める野菜の特徴

- 水分の含量が多く、水の比熱作用による悪影響が出にくい。
- たんぱく質がエネルギーになる助けとなるミネラルを多く含む。
- 繊維質のものが多く、便秘解消にもなる。
- 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれている。



ユズとカボチャ

冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬のときに栄養をとるため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。

オレンジさんでは～

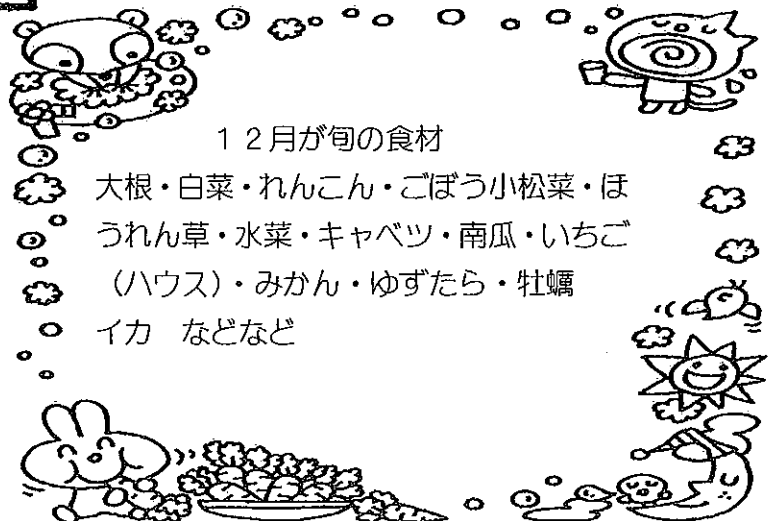
★10月に蒔いた「大根」「ブロッコリー」がプランターにたくさん芽が出ました。先生から「間引き」することで、栄養のある大きな野菜になることを教えてもらいました。給食の時間では「ぬいた葉っぱが入っている～」「わたしのも～」「おいしいね～」という声が聞かれました。

間引きしたたくさんの葉はままごとに使ったり、大事に家庭に持ち帰ったりしながら収穫を楽しみにしているようです。

幼稚園では～

★先日、みんなで育てたさつまいもとご厚意でいただいたものを使って焼きいも大会をしました。前日に小さな手でおおきなさつまいもを洗って心待ちにしていました。当日は、「おいしくな～れ!おいしくな～れ!」とお願いしながら、火の中へ・・・1時間ほどで焼きあがりました。

やきたてホクホクの焼きいもをみんなで輪になっておいしくいただきました。あんまり美味しくておかわりをたくさんしました。



12月が旬の食材

大根・白菜・れんこん・ごぼう小松菜・ほうれん草・水菜・キャベツ・南瓜・いちご(ハウス)・みかん・ゆずたら・牡蠣
イカ などなど