

12月の給食だより

2022/11/28

たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

師走

慌ただしい12月のはじまりです。日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。



年間食育テーマ

きちんと食べよう朝ごはん

朝ごはんを毎日しっかり食べて、
元気に登園しましょう！！

月 日 曜日 日直



- ★ミートスパゲティ
- ★鶏肉のマーマレード焼き
- ★ブロッコリーのサラダ
- ★コーンスープ
- ★ゼリー

- ★バナナココアケーキ
- ★リンゴジュース



旬の野菜を食べて冬も元気に遊ぼう！！

ほうれん草は一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。

緑黄色野菜の代表といわれるほうれん草をおいしく、栄養価の高いこの時期にたっぷり食べましょう！

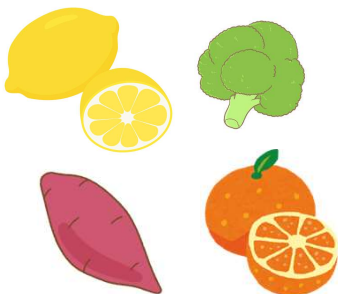
大根は食べた食べ物を、お腹の中で早く力にかえてお腹の調子を整え、また解毒作用といって、体に悪いものを良いものにかえる力を持っている、すごい野菜です！

肉や魚、旬のやさいを沢山入れて、食卓に鍋料理を是非取り入れましょう♪



ビタミンC

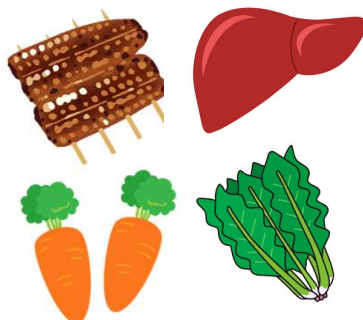
ウイルスや細菌から体を守ります。体内にとどめてできないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体へ侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

12月22日は冬至（とうじ）



冬至とは「1年で一番昼が短く、夜が長い日」のことを言います。
冬至の日にはしたほうが良いといわれていることがあります。

○「ん」がつくものを食べる

なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、かてん、うどんなど
※かぼちゃにはビタミンAという栄養が豊富です。風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

○「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「かぜをひかずに冬を越せる」と言われています。
さらにゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦勞が実りますように
という願いも込められています。

冬至に食べよう！かぼちゃのいとか煮



○材料

かぼちゃ	1/4カット
ゆであずき缶（加糖）	6号缶1つ
醤油	大さじ1
水	200ml



○作り方

- ①かぼちゃを3cm角に切り、角を落とす。
- ②鍋にかぼちゃ、水を入れ柔らかく煮る。
- ③ゆであずきと醤油を加える。
- ④落し蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- ⑤火からおろし、味をなじませる。

お手伝いをしてみよう

年末年始はいつもより長いお休みです。そこでお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみませんか？食器を運ぶ、並べる。食材を混ぜる、皮をむくなど簡単なことでいいです。お手伝いしてもらったら「ありがとう」「うれしい」など一声かけてあげてください。そうすることで食への関心が高まります。ぜひ、お子さんと一緒に楽しい年末年始を過ごしてください。



今月も最後までご覧いただきありがとうございました。