

給食だより

2009年

12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

今年も残すところもう1カ月！あっという間にお正月ですね。

この時期は、冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。寒さや風邪に負けないためにもしっかり食べて、体力をつけましょう！

とうじ ☆冬至の食べもの☆

1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなる日を冬至といいます。(今年は12月22日です。)

昔から、冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは他の野菜に比べて保存がきくので、昔は夏に収穫し、冬至まで大切にしておきました。

かぼちゃは肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれるカロテン(ビタミンA)を多く含んでいます。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれるのはこのためです。

《かぼちゃの選び方》

- ① 緑色の濃いもの
- ② 重量感のあるもの
- ③ へたの周りがくぼんでいるもの
- ④ 種の大きいもの



あったか すいとん

(大人2人分 子ども2人分)

薄力粉・・・100g
水・・・適量
鶏モモ肉・・・100g
人参・・・1/2本
大根・・・1/4本
長ネギ・・・1/2本
干しいたけ・・・2枚
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・小さじ1

[作り方]

- ① 鶏モモ肉は2cm位、人参、大根はいちよう切り、長ネギは小口切り、干しいたけは水で戻し薄切りにする。
 - ② 薄力粉と水を少しずつ混ぜ、耳たぶくらいの硬さの生地を作る。
 - ③ 鍋に水を加え煮立ったら、肉、野菜の順に加え、②の生地をスプーンですくって入れる。
- ※ 全体に火が通ったら味付けをする。

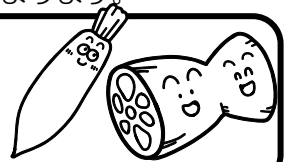
※卵を溶きいれて、ゴマ油を少しかけると中華風にアレンジできます☆

体があたたまる食事

体を温める食品には、根菜類や香味野菜、魚・大豆製品などがあります。煮物や鍋、スープといった調理方法にすると、体を温める効果がより高まります。

●根菜類

大根、ごぼう、にんじん、れんこん、さつまいもなど



●香味野菜

長ネギ、生姜、にんにくなど

※血行をよくする働きがあります！

●魚・大豆製品

アジ、タラ、ブリ、エビ、納豆など

同じカロリー食事でも、一人で食べるより、家族や友だちとおいしい食事をする事で新陳代謝を高める効果があります。

さらに、「みんなで食べるとおいしいね！」という共感も体を温める働きにもつながっていきます。