

# 給食だより

2006年

12月

あおぞら保育園

給食室



朝晩寒さのあまり、ポケットについつい・・・何て季節になってきましたネ。そんな中、子どもたちは園内、園庭を遊びまわり、給食も沢山おかわりして元気いっぱい！！です。おいも掘り遠足でも子どもたちみんなの大笑いで見事な収穫量となりました。

来年も沢山収穫できるとイイですネ

## 今月のテーマ

元気いっぱいの子供たちですが、徐々に風邪でお休みする子も増えてきました。そこで、今月のテーマは風邪予防に役立つ“ビタミンC”についてです！！

## 《ビタミンCの役目》



風邪予防  
体の抵抗力を高める  
コラーゲンの生成を助け、皮膚を健康に保つ  
体の調子をととのえる

体内のビタミンCはストレスなどでも失われるため、生で食べられる果物で効率よく摂取しましょう！！また、果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となるため、朝に果物を摂るとイイですネ

冬の旬の果物はみかん、いよかん、ぽんかん、金柑などの柑橘類です。柑橘類に多く含まれるクエン酸は疲労回復にも役立ちます。少し、“疲れたなあ～”なんて思った時には、お菓子などの甘いものも良いですが、果物を食べてみてはいかがでしょうか？？

さてさて、今年の冬至は12月22日(金)です！！ここで豆知識



## 冬至に食べるかぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれてきました。これは、保存技術が発達していない昔から、冬場まで長期保存ができビタミン類が豊富に含まれていたからだといわれています。「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。

## 《かぼちゃの選び方》

緑の濃いもの  
重量感のあるもの  
へたのまわりがくぼんでいるもの

今年のかぼちゃはとっても甘く！！子どもたちの

“おかわりくださいな～”という声が多かったですよ

## 11月の子どもたちに人気のあったおやつ モンブラン

《材料》 180度 18分

薄力粉	16g
ベーキングパウダー	0.6g
卵	10g
上白糖	4g
ソフトタイプマーガリン	7g
普通牛乳	0.8g
湯	少々
さつまいも(裏ごし)	30g
車糖・上白糖	2g
湯	少々
くり・日本ぐり・甘露煮	1かけ

マーガリンと砂糖・卵を混ぜ合わせ、薄力粉とベーキングパウダーをふるったものでマドレーヌを先に作ります。その上にふかした(茹でた)サツマイモと砂糖を混ぜたものを湯で軟らかくし、ペースト状にしたものをデコレーションし、最後に栗のをのせたら出来上がり