



令和4年12月 こども園もものき

きゅうしょくだよい

★食育について★12月の食育テーマ

『たくさん食べて冬の寒さに負けない身体を作ろう!』

寒さが日に日に厳しくなってきました。風邪の予防には、体を冷やさないことが大切です。小松菜や大根、白菜、ごぼうなどは体を温める冬野菜です。たくさん食べてもらえるように、給食にも取り入れていきたいと思えます。

クリスマスパーティーや冬休みなど楽しい行事がある月なので、右のインフルエンザ予防を参考にいただき、残り1カ月元気に過ごせるようにしましょう!

今年のクリスマスパーティーもコロナ対策をした上で行ってきたいと思えます。

★12月22日(木)は冬至です★

夏に収穫したかぼちゃは、冬まで時間を置くことで甘みが増し栄養満点で美味しい時期になりました。冬至の食材“かぼちゃ”を使った料理を紹介します♪

*かぼちゃの素揚げ・天ぷら…純粋に素材の味を楽しめます♪

*かぼちゃサラダ…ポテトサラダの要領で蒸したかぼちゃを♪

*かぼちゃシチュー…甘くてしっとりと仕上がります♪

*かぼちゃ蒸しパン…潰したり角切りにして生地に混ぜます♪

*かぼちゃけんぴ…細切りにして素揚げしたら砂糖水の鍋で

加熱しながら絡め、仕上げにごまを散らします♪



※家庭でできるインフルエンザの予防※

インフルエンザがはやる時期になります。インフルエンザに負けないように予防法を実践しましょう!

- ①うがい手洗い…外出後は必ずうがいと石鹸を使った手洗いを習慣にしましょう。
- ②外出時にはマスクを…感染症予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスをまき散らかさない事です。
- ③室内の湿度を保つ…空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度50~60%が目安です。特に乾燥には気をつけましょう。
- ④免疫力を落とさない…バランスのよい食事と十分な睡眠をとり体力を落とさないようにしましょう。

♪今月のレシピ♪ ~白和え~NEW ver.

材料 4人分

- いんげん 150g
- にんじん 1/2本
- 豆腐 150g (1/2丁)
- ツナ缶 1缶 (60g)
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- すりごま 大さじ2

作り方

- ①いんげん…3cmに切る
にんじん…千切り
豆腐…水切り ツナ缶…油を切る
 - ②いんげんとにんじんを茹でる。
 - ③豆腐と調味料をよく混ぜ合わせ、
食材と絡め、味を調整する。
- ★ツナが入れることで
食べやすくなりました!

