

2024年度 南行徳せいわ保育園 12月給食だよ!

今年も早いもので残り1ヵ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう☆

冬至について

12月21日(土) 一年で最も昼が短くなる『冬至』。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

かぼちゃのいんどこ

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です!小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

おいしく食べよう! みかんはこれからの旬

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい!みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪
取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。
良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。

※ビタミンP:ポリフェノール的一种で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

給食室より

子どもの健やかな成長と延命長寿を願う七五三。
給食室からお祝いの気持ちを込めて
11月15日はお祝いメニューを提供しました。

★先月の人気メニュー★ チーズ入りふりかけおにぎり



千歳飴の代わりに
紅白のチュロス!
大好評でした😊



【材料(子ども1人分)】
ごはん 炊き上がりの量で50g
高鉄大豆ふりかけ 1/2袋
人参 10g
とろけるスライスチーズ 1/4枚

【作り方】
①洗った米にみじん切りにした人参をのせ、通常通り炊飯する。
②炊き上がったご飯に食べやすい大きさにちぎったチーズを混ぜ込む。
③②をおにぎりにしてふりかけをまぶす。
(ご飯にふりかけを混ぜ込んで良い)
※写真の付け合わせは塩もみきゅうりです



ふりかけはお好きなもので構いませんが、栄養価の高いものがおすすめです!

~風邪を予防しましょう~

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう!風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、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に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP!



うなぎ・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

