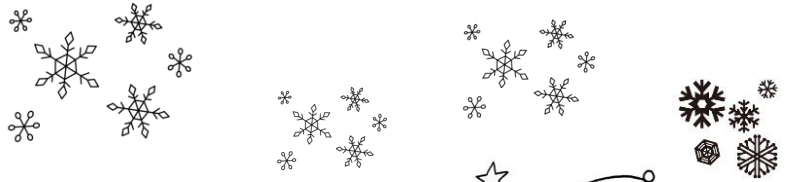
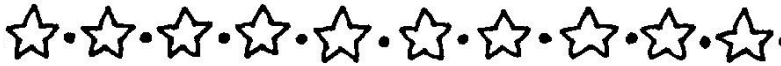
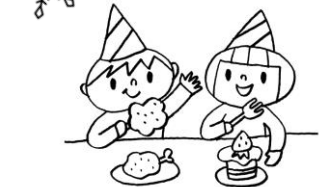


12月給食だよ!

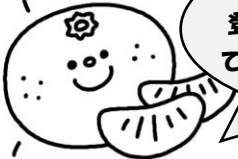


年末年始は、クリスマスやお正月と子どもたちにとって
 楽しいイベントがありますね。生活リズムが乱れないよ
 う、早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど意識し
 体調を万全にして、楽しみましょう!



給食にもよく登場するタラ

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



給食では10月から早生みかんが登場しています。早生みかんは青くて酸っぱそうな見た目ですがとっても甘いんです!

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

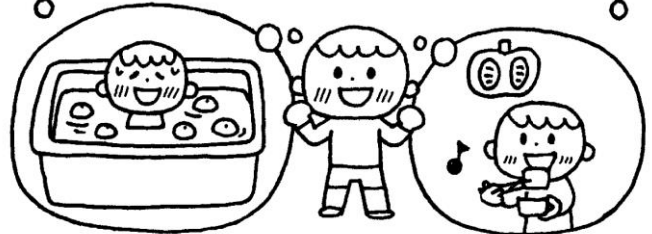


今年の冬至は12月22日です。

冬至にすること



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)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



12月の給食に出てくる冬野菜

大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多くて辛味が強く、真ん中は水分も適度に含み辛味も少ないので、色々な料理に使える万能な部分、葉に近い部分は甘くなっています。また葉はビタミン・ミネラルが豊富で塩揉みしてお漬物にしたり、刻んでしょうゆで炒めたり、味噌汁に入れて彩り良くしたりと楽しめます。

れんこん

食物繊維が豊富でビタミンC・鉄分が多く、煮物、天ぷら、酢の物などにするとおいしいです。香りと旨味は皮の近くに多いので、皮を剥くときは包丁の背でする程度にします。

ほうれん草

カロテン・ビタミンC・鉄・亜鉛などが含まれ栄養抜群!冬の露地ものは夏より栄養価が高く甘みも増します。アクが強いのでさっと下茹でしてから調理します。

白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富で、味にクセがないので鍋物、汁もの、煮物、炒め物、お浸しなど様々な料理で楽しめます。

ねぎ

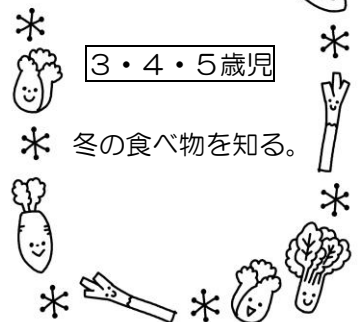
疲労回復、食欲増進、発汗作用などの効果があるため、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。

かぶ

かぶには、ビタミンCやカリウム、鉄、葉酸、食物繊維、消化酵素であるアミラーゼなどが豊富に含まれ、生活習慣病予防、健胃効果、美肌効果、貧血予防が期待出来ます。

かぶは、あくが少ないため下茹での必要がありません。外側は筋が多いため、煮物にする場合は皮を厚めにむくことがポイントです。

12月の食育 *



3・4・5歳児

冬の食べ物を知る。

認定こども園 Kids まゆみ