

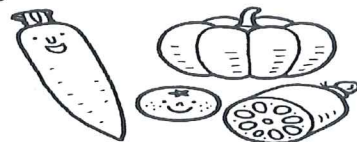
# 食育だより 12月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 12月食育目標 ～栄養と休養をしっかりとろう～

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し感染症にかかりやすい時季でもあります。

体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。



12月旬食材・・・みずな・しゅんぎく・ねぎ・だいこん・フロッキー・カリフラワー・みかん・ゆず

### 今日は何の日？

12月22日 冬至

近年、冬至の日付は12月21日または22日で、今年は22日。1年で最も夜が長い日。「ん」のつくものを食べると、運気が上がるとされました。かぼちゃ(なんきん)を食べると風邪をひかないといわれます。ゆず湯は香りが邪気をはらい体を温めて風邪の予防になります。

冬至の日の給食はかぼちゃを使って「大学かぼちゃ」を作ります。「大学いも」のさつまいもをかぼちゃに変えたアレンジメニューです。揚げたかぼちゃに甘い蜜をからめます。野菜が苦手な子ども喜んで食べてくれます。

### 大学かぼちゃ

材料 4人分	作り方
かぼちゃ 1/4個	①かぼちゃを一口大に切る。
砂糖 50g	②①を素揚げする。
みりん 大さじ1	③鍋に砂糖、みりん、薄口
薄口醤油 小さじ1	醤油、水を入れて少し
水 大さじ1	水分がなくなるまで
揚げ油 適量	煮る。
黒ゴマ 適量	④③の鍋に揚げたかぼちゃを
	入れてたれをからめる
	⑤黒ゴマをふりかける。



### 冬も水分補給を忘れずに ～冬こそ水分補給が大切な理由～

冬は、厚着や室内の暖房などでじんわりと汗をかいています。しかし、夏ほどの暑さはないため、水分補給を忘れがちになります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥するとウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが感染症対策としても効果的です。

#### こんなとき、体カラカラ！

- ・外遊びのあと・・・冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます。
- ・車に乗っているとき・・・少しの間だからと上着をきたままでいると、汗をかきます。
- ・入浴後・・・冬は湯の温度をあげている場合もあり、注意が必要です。
- ・暖かい室内にいるとき・・・暖房をかけた冬の室内は、汗ばむほど暖かいこともあります。
- ・起床後すぐ・・・寝ている間、冬でも子どもはたくさん汗をかいています。

#### 脱水に要注意！

こんなときは体内の水分が足りていないと言えます。

- ①尿が少ない
- ②うんちが固い
- ③くちびるが乾いている

### 園で人気の簡単おやつ



#### マカロニきな粉

材料 子ども1人分	作り方
マカロニ 10g	①マカロニをゆでて水を切り
きな粉 5g	きな粉と砂糖で和える。
砂糖 5g	

マカロニきな粉を和えるだけの簡単おやつですが子どもたちに人気でお皿に残ったきな粉も牛乳に入れてきな粉牛乳にしたりと楽しんでいきます♪

また、きな粉にはたんぱく質やビタミンE・マグネシウムなどのビタミン・ミネラルも豊富。マカロニや砂糖がエネルギーになります。

