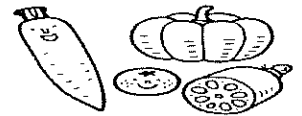


食育だより 12月号

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～

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの（玄米、黒ゴマ、黒砂糖など）、体を温める食べ物を食べて体の内側からしっかり温まり、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



12月旬食材・・・ほうれんそう・はくさい・みずな・しんぎく・ねぎ

12月22日 冬至

冬至の意味とかぼちゃの効能

冬至は昼の時間が最も短く太陽の力が最も弱まる日です。この日を境に太陽の力が甦ってくるとされ冬至を境に運が向いてくると古くから祝祭が盛大に行われてきました。現代ではかぼちゃを食べる日としか認識されていないかもしれないので、子どもたちに改めて知らせていきたいです。冬至にかぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて栄養のあるかぼちゃを食べて冬を乗り切るという知恵でした。ビタミンAやカロテンが豊富なので理にかなっていることです。



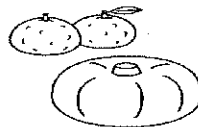
スイートパンプキン

<材料 4人分>

かぼちゃ 皮をむいて450g
砂糖 60g
バター 30g
バニラエッセンス 1～2滴
黒ゴマ 適量
溶き卵 1/2個

<作り方>

- ①かぼちゃの皮をむき一口大に切る。
- ②かぼちゃを柔らかくなるまで蒸す。
- ③熱いうちにつぶして、バター、砂糖、バニラエッセンスを入れ、なめらかになるように混ぜる。
- ④アルミカップにこんもりと入れ、溶き卵をぬって、200℃のオーブンでよい焼き色がつくまで焼く。



食と健康のはなし ～風邪をひいた時の食事～

体調管理に注意をしても、風邪をひいてしまうことがあります。体調を崩して、食欲のない時の食事は、どうしたらよいでしょうか。

- ・無理に食べない……風邪などで体調を崩した時は、胃腸などの消化器官も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけは気をつけましょう。
- ・軟らかく消化のよいものを……食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないよう、基本的には消化のよいものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかくするとよいでしょう。



12月 お誕生会メニュー紹介 アンパンマンランチ

キャロットライス

焼きのり

レーズン

ウインナー

ミニトマト

焼きのり



子どもたちが大好きなアンパンマンがお誕生会ランチに登場します。お楽しみに♪

