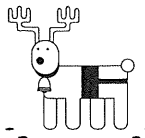




給食だより



12月号

2019.11.29

ひまわりさかえこども園

今年も残すところあと一か月となりました。朝晩の寒さも厳しくなり、空気が乾燥して本格的な冬がやってきます。そこで気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、またノロウイルスなどの感染性胃腸炎です。風邪やウイルス対策として有効なのが「手洗い・うがい」「保湿と換気」「人ごみをさける」「睡眠と栄養」です。人間の体温は寝ている間に下がっているの朝の体温は低い状態です。そこで朝ごはんには冬野菜を使った具沢山の汁物を食べて体を内側から温め免疫力を高めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

こ食って何？

「こ食」とは食生活や生活習慣が変わり家族が揃うことがなくなった日本に現れた食事形態です。

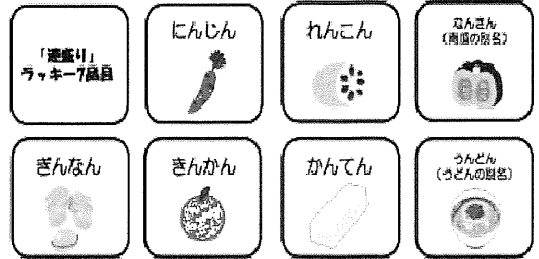
- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・一人ひとり違うものを食べる
- 固食・・・同じものばかり食べる
- 子食・・・子供だけで食べる
- 小食・・・食欲がなく、少しの量しか食べない
- 戸食・・・外食ばかりの食事
- 粉食・・・パンや麺など、粉物が中心である



「共食」とは家族で食卓を囲むことです。食事を通じて家族で団らんをすることで食事の大切さや楽しさ、マナーや食文化を子供に教えることができます。この時期は、クリスマスや年末年始などのイベントや鍋を囲んだりと家族で過ごす食事の機会も増えます。子供の健やかな心と体の成長のために「こ食」について考えてみてはいかがでしょうか。

冬至に『運盛り』いかがですか？

今年の冬至は12月22日です。冬至といえば南瓜やゆずが一般的ですが、『運盛り』と言って終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われていいます。これらの食べ物はビタミンや食物繊維なども多く、栄養面でも理にかなっていると言えます。今年は『運盛り』してみてもはいかがでしょうか。



みんなが楽しみにしているクリスマスバイキングが12月24日にやってきます。ゆり組さんは最後のクリスマス会なので、子ども達のリクエストを聞きながらメニューを考えました。当日は楽しんでもらえたらと思います。

- わかめごはん
- 塩昆布ごはん
- 鶏の唐揚げ
- ツリーハンバーグ
- キラキラスープ
- ウインナーポテトのオープン焼き
- ほうれん草のお浸し

- ブロッコリーツリー
- フライドポテト
- フルーツポンチ(おやつ)
- 豆乳ゼリー
- ～いちごソースかけ～



かぼちゃの白和え

材料(4人)

- かぼちゃ・・・120g
- 絹ごし豆腐・・・80g
- すりごま・・・8g
- 砂糖・・・5g
- 醤油・・・少々

(作り方)

- ① かぼちゃを短冊に切り茹でて冷ます。
- ② ボウルに豆腐と●の調味料をいれ、なめらかになるように混ぜる。
- ③ 豆腐とかぼちゃを和えて出来上がり。

