



給食だより

12月号

2021. 11. 30

ひまわりさかえこども園

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。今年も残すところ、あと一か月です。冬の訪れとともに気になるのが、空気の乾燥です。空気が乾燥してくるとウイルスが増えて、感染症が多くなります。手洗い、うがいをこまめに行い、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

体を温めて免疫力をあげよう

① 肉・魚・卵などのたんぱく質をとる

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくりと温める働きがあります。

② エネルギーを十分にとる

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。

③ ビタミンで風邪知らず

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。

④ 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動きだし、体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

⑤ 温かい食べ物・料理で体の中から温める

旬の野菜や魚介を使った温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



12月22日は冬至です

「冬至」とは、一年のうちで最も夜が長く、昼の時間が短い日です。冬至の日に南瓜を食べ、柚子湯に入って、無病息災を願う日とされています。

南瓜は、体内でビタミンAに変わるカロテンを豊富に含みます。風邪の予防には最適な食べ物です。



冬至に「ん」の付くものを食べて縁起かつぎ

冬至は南瓜や柚子だけではなく、『運盛り』と言って、言葉の終わりに「ん」の付く食べ物を食べると縁起が良いと言われています。

柚子は、疲労回復効果のあるクエン酸や、風邪などに対する抵抗力を高め、美容効果もあるビタミンCを多く含みます。



南瓜とバナナのスイーツボール

材料(14個分)

- 南瓜(皮を取ったもの) 80g
- バナナ 60g
- ホットケーキミックス 100g
- グラニュー糖 12g

(作り方)

- ① 南瓜は種を取り、皮を取り除いたら、一口大に切る
- ② ラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、フォークで荒くつぶす
- ③ バナナの皮をむき、フォークで荒くつぶす
- ④ 南瓜とバナナ、ホットケーキミックスを、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる
- ⑤ クッキングシートの上に生地を、スプーンで3cmほどの大きさに丸めて、厚さ1~1.5cm程度につぶし、上からグラニュー糖をまぶす
- ⑥ ⑤を180℃に予熱しておいたオーブンで15分ほど焼いて、出来上がり