



給食だより

12月号

2023.11.30

ひまわりさかえこども園

吹き抜ける風が冷たくなり、冬の寒さを感じる今日この頃。今年もあと一か月となりました。12月はクリスマスに年越しなどのイベントが盛りだくさんです。この時期は、空気が乾燥していて風邪を引きやすくなります。身体を温める食事や睡眠を十分に摂り、年末年始を楽しく元気に過ごしましょう。

驚くべき柑橘のパワー

給食でもよく出てくるオレンジですが、温州ミカンや柚子、国産レモンはこれから最盛期を迎えます。それらの柑橘類は身体を元気にする驚くべきパワーがあります。今年の冬は柑橘類で、心も身体も健康になりましょう。

みかん



みかんの白い筋は「ヘスペリジン」というポリフェノールの一種であり、血流の改善で肩こりや冷えの改善が期待できる。袋に含まれる「ペクチン」は便秘改善、色素成分の「β-クリプトキサンチン」は骨粗しょう症予防が期待でき、β-クリプトキサンチンは牛乳や乳製品と一緒に食べると吸収率が上がる。

レモン



柑橘類に豊富なクエン酸は疲労回復が期待できる。また、ヘスペリジンと同様に「エリオシトリン」や「ルチン」というポリフェノールが含まれており、抗酸化作用により生活習慣病の予防やアンチエイジング、動脈硬化の予防が期待できる。香りの成分である「リモネン」はリラックス効果や集中力アップにもつながる。

柚子



柚子に含まれるヘスペリジンは柑橘類の中で一番多く、白い綿に多い。ビタミンCは皮の部分にも多く含まれる為、ジャムにするなどして食べたほうが良い。柚子の香りの成分もリモネンであるが、柚子独特の香りは「ユズノン」によるもので、抗菌、殺虫、利尿作用、リフレッシュ効果やリラックス効果、血行促進や風邪予防など、その効果は幅広く、湯船に入れると精油成分が湯の表面に溶けだす。

今年の冬至は12月22日です

冬至は二十四節気の一つで、一年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。太陽が出ている時間が短くとも寒くなるので、昔の人は南瓜を食べたり、柚子湯に入ったりして、寒い冬を元気に過ごそうと伝統的な行事を大切にしてきました。

南瓜に限らず、「冬至の七種」といって【なんきん・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うんどん(うどん)】といった「ん」が二つ付いていて、たくさんの運が呼び込めるようにと、冬の七種を食べて縁起をかつぐこともします。



クリスマスバイキング

ここ数年はコロナ禍ということもあり、クリスマスバイキングを控えていましたが、今年はみんなで楽しくバイキングをする予定です。ゆり組さんにリクエストを聞いて、メニューを考えました。お楽しみに！

大晦日の年越しそば

細く長いそばは、長寿や無病息災、そばの切れやすさからその年の苦労や不運を断ち切るなどの願いをこめて食べます。日本独自の文化を楽しんで、守っていききたいですね。



材料(マフィン型4個分)

- 小麦粉 80g
- 米粉 20g
- ベーキングパウダー 5g
- 砂糖 25g
- オリーブオイル 大さじ1
- バニラエッセンス 5滴くらい
- 豆乳 100cc
- ★りんご 1/2個
- ★レモン汁 少々
- ★砂糖 大さじ1

りんごマフィン

作り方

- ① りんごの皮と芯を取り除き、小さい角切りにして、レモン汁と砂糖大さじ1を振りかけ耐熱容器に入れ、500ワットで3分ほどレンジにかけ、粗熱をとる。
- ② 粉類をふるいにかけてボウルに入れ、●の材料全部をさっくり混ぜる。(混ぜ過ぎ注意)
- ③ ②にりんごを入れてさっくり混ぜる。
- ④ マフィン型の八分目まで入れて、180℃のオーブンで30分ほど焼く。(ご家庭のオーブンで調節してください)

卵・乳製品を使用しないヘルシーなお菓子です。

