



給食だよ!

平成27年
12月号

栄養士 こみなと

今年も残すところ、あとわずかになってしまいました。急に気温も低くなり、体調を崩しやすい時期ですが、元気に1年を締めくくれるようにしましょう。

保育園ではひと足早く、10日(金)にクリスマスを楽しみます。日本の伝統行事ではありませんが、子どもたちが楽しみにしている行事です。お昼の給食はクリスマスならではの『おたのしみランチ』、午後は給食室手作りのスポンジに、子どもたちが思い思いのデコレーションをして、おやつで食べます。

それぞれの個性が出る、世界にひとつだけの特別なクリスマスケーキの出来上がりです!



*****冬至***** 12月22日は冬至です!!冬至は1年で最も昼が短くなる日です。

冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気の効果があると伝えられています。カロテンやビタミンを多く含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に欠かせない食べ物だったようです。



ゆずのお風呂

冬に寒さに負けず、健康に過ごすために、『ゆず湯』としてゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



クリスマスに作ってみよう

保育園でも人気のあるメニューです。クリスマスにもぴったりなのでぜひお家でも作ってみてください!

★タンダーチキン

- 鶏もも肉…40g
- ケチャップ…4g
- プレーンヨーグルト…10g
- カレー粉…0.1g
- にんにく(おろす)…0.5g
- 酒…2cc
- しょうゆ…2cc

幼児1人分

★パンプキンサラダ

- かぼちゃ…38g
- 人参…8g
- きゅうり…12g
- マヨネーズ…5g



*ポテトサラダのかぼちゃ版です。彩りがクリスマス色でとてもきれいです!!

*全てを合わせた調味料に鶏もも肉をつけ込み、オープンやフライパンでよく焼くだけ!!



朝ごはんをきちんと食べて
体を温めてから登園しましょう

朝から「早く食べなさい!」

「ちゃんと食べなさい!」の声が

とびかい、わかってはいるんだけど、

なかなかしっかりした朝ごはんをとれていないのが現実…なのではないでしょうか。

朝ごはんを食べないと体が温まらず、動きも鈍くなります。力が出ないので保育園に

来ても楽しく遊べません。登園してからも体が動かず、体を丸めている子もみられます。

この時期は、シチューや豚汁といった具たくさん汁物がとてもおいしいですよ。

前の日の残り物でも十分です。朝ごはんに取り入れてみましょう。

とにかく朝は「忙しい」ので、出来ることから少しずつ始めて

みましょう!



みかんを食べよう!!



みかんの仲間、世界でおよそ900種類もあり

ますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

みかんを食べ過ぎると手が黄色くなる?

→本当です!!みかんの持つ色素βカロテンが体内をめぐる過程で血中から蓄積・沈着して皮膚にあらわれるのです。食べすぎなければすぐにおさまり、害もありません。

みかんの白いスジ、食べる?食べない?

→実はみかんの白いスジは食物繊維が豊富な上

ビタミンPが含まれています。ビタミンPは毛細血管の強化、コレステロール値の改善、ビタミンCを守るという効果があります。美肌効果も大です!スジは取らずにぜひそのまま!!

