

12月 給食だより

かわまた認定こども園

あっという間に12月になりましたね。冬は乾燥しやすく、菌が繁殖しやすいので風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスのよい食事です。12月は、楽しいイベントやお休みに食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、はやめの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

冬野菜のうれしい効能

ダイコン、ハクサイ、ネギ、ホウレンソウ、シュンギクなどの冬野菜には体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用が沢山あります。冬の野菜をたっぷり食べましょう！

～白菜～

白菜の旬は10月～2月です。味は淡白でどんな料理にも合う白菜！これからの時期はお鍋で大活躍してくれます♪

～ほうれん草～

ほうれん草の旬は11月～2月で、冬のほうれん草は夏のものよりビタミンCの含有率が3倍にもなります♪茹でた後水にさらしすぎるとビタミンCが流れてしまうので要注意です！

～大根～

大根は通年食べられる野菜ですが、春から夏にかけてのものは辛みが強く、秋から冬にかけての物はみずみずしく、甘みが強くなります。特に12月～1月の大根はより甘味があり生食に向いています♪

冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして『ん』のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。

☆冬至南瓜の作り方☆

材料	作り方
あんこ(粒) 100g	・南瓜の種とワタを取り、食べやすい大きさに切っておく。
かぼちゃ 300g	・鍋にあんこ以外の材料を入れ、南瓜の皮が下になるように並べる。
砂糖 大さじ3	・落し蓋をしながら10分ほど煮て南瓜が柔らかくなったらあんこを加えそとませ
塩 ひとつまみ	完成！！
しょうゆ 小さじ1/2	
水 200ml	

