



給食だより



社会福祉法人尚徳福祉会
保育園神田ベアース
栄養士

もう暦は12月。日の出ている時間がみじかく1日があっという間に感じますね。
1年の終わりで何かと忙しい時期でもありますが、体調をこわさないように元気に新しい年を迎えましょう。



冬至って何？

冬至とは1年で1番日が短くなる日。次の日からは徐々に日が長くなってきます。今年の冬至は12月22日(日)です。冬至といえば、かぼちゃとゆず湯ですね。

- ・かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪の予防に効果的です。
- ・ゆず湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、香りによるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

ゆず湯のやり方

- 丸ごとお風呂へ……柚子1個や2個では香りを感じるほどにはなりませんので、たくさん入れたほうが良いでしょう。
- カットしてお風呂へ……柚子は香りもよく、成分も出やすい方法です。ただし、だんだんグシャグシャになってきて果肉や種がお湯に浮いてくるため、お掃除がちょっと大変かもしれません。
- 柚子を輪切りや半分にカットし、袋に入れてからお風呂へ……ガーゼなどで袋を作り、中身が出ないようにします。柚子が見えないのが残念ですが、香りや成分も出やすくお掃除も楽。洗濯ネットでもOKです。



ねばねば食品

ねばねば食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、なめこなど、粘りのある食物繊維を沢山とりましょう。



乾物は栄養満点

晴れて乾燥する日が多い冬は、乾物づくりのシーズンで、干し柿・切り干し大根・干し芋などの生産が最盛期を迎えます。天日干しにしたものは栄養価がぐんと上がり、甘味も増します。乾物は野菜が収穫できない時期をしのぐための知恵として生まれた食材ですが、保存性も栄養価も高いすぐれた常備品として、今では1年中活躍しています。



🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

～しめじごはん～(11月8日・22日おやつ)

材料 <子ども4人前>

- ・お米：170g
- ・油揚げ(細切り)：8g
- ・しめじ(粗みじん)：40g
- ・しょうゆ：10g
- ・鶏ひき肉：40g
- ・人参(千切り)：30g
- ・サラダ油：2g
- ・三温糖：6g

- ①お米は1.2倍の水量で炊飯。油揚げは熱湯で油抜きをする。
- ②サラダ油で鶏ひき肉・人参・しめじを炒める。
- ③②に油揚げを加え三温糖・しょうゆを加え味をつける。
- ④炊きあがったごはん③を加えムラの無いようにかき混ぜて完成。(浸水したお米に③を加えて炊飯でもOKです。)