



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2022年度 12月
栄養士

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬を感じるこの頃です。あっという間に時は過ぎ今年も残りひと月となりました。ありがとうございました。今月は冬至に南瓜を食べて、冷たい風にも負けられない体づくりを続けていきましょう。

冬至ってな～に？



冬至とは1年で夜が最も長く昼が短い日のことです。ではなぜ南瓜を食べるといいのでしょうか。それは、南瓜が長期保存できる野菜だからです。冷蔵庫もない時代には、夏に採れた野菜が冬まで保存できるのは南瓜くらいだったのです。夏に取れた南瓜はビタミンを多く含んでおり、冬に足りない栄養素として補ってくれるため、南瓜を食べる風習が出来たの



子どもたちに人気のレシピ

切り干し大根の味噌汁

作り方

材料	切り干し大根	6g
	人参	10g
	ネギ	少々
	みそ	5g
	だし	123g

- ①切り干し大根を水につけ柔らかくし切っておく
- ②にんじんは細切り
- ③ねぎは小口切り
- ④だしの中に人参ときりばし大根を入れ、人参に火が通たらみそを入れる。ねぎを入れて出来上がり!

冬至に入りたいゆず湯

ゆず湯には血行を促進し、身体を温める効果があるため風の予防にもなります。冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。今では簡単にバスクリンなどでもゆず湯が試せますので、この機会に試してみてもはいかがでしょうか。



子どもたちの様子

・最近の子どもたちは食欲旺盛で残食のないクラスもあります。おかわりを取りに来るクラスもあります。寒い冬に向けて身体づくりをしているのでしょう。給食室としては、大変嬉しい日々が続いています。「みんながおかわりしたんですよ」と担任の先生から聞く言葉は作り甲斐の一言に尽きます。今後もみんながおいしく食べてくれる安心で、安全な給食を提供します。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

今年の冬至は12月22日です。南瓜を食べたり、ゆず湯に入って季節を楽しんでみてください。あと残りわずかですが、今年1年健康で無事に過ごしましょう。そして楽しい来年を迎えましょう。

