





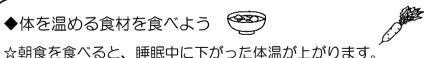
12月 食育だより



今年も残り1ヵ月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。この時期、子どもたちは保育園などに通い集団生活をおくる中で 風邪のウイルスに感染しやすい状況にあります。手洗い・うがいの実施はもちろんのこと、そのほかに日々の生活の中でどのように過 ごせば、風邪に負けない強い体を作れるのか、ポイントをまとめてみました。

◆体を温める食材を食べよう











☆体を温める効果のある根菜や白菜、免疫力を高める香味野菜(ねぎや生姜など)を積極 的に摂りましょう。スープや煮物は、食欲を増し体を芯まで温めてくれます。

◆好き嫌いせずなんでも食べよう

☆子どもと一緒に料理を作ったり、家族そろって食事をする機会を作りましょう。 ☆苦手なものが少しでも食べられたときは、たくさんほめてあげましょう。

◆生活リズムを整える



☆早寝早起きをすることで、成長ホルモンが 正常に分泌され、体調が整いやすくなります。

◆しっかり身体を動かす



☆適度な運動は、筋肉を動かし体の中から温め るので、新陳代謝・免疫力アップに繋がります。

≪12月21日は冬至(とうじ)です≫

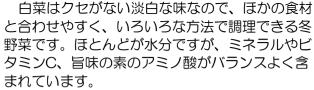
冬至は、一年で一番同が短くなる日 です。この日は、かぼちゃを食べる風習 があります。

寒さが厳しくなるこの時期に、ビタミ ン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、 元気に過ごせるようにという願いが込め られています。

射水きときとの日







美味しい白菜を選ぶポイントは、しっかりと上 が閉じていてずっしりと重いもの。カットされて いるものは、断面が平らで、中の葉が黄色みを帯 びているものが甘くて美味しいですよ。

【クイズ】 白菜はどこの国で生まれた野菜でしょうか?

1)日本 ②韓国 ③中国 ※答えは下にあります。

●材料(1人分)

- 白菜 40g
- 10g ・にんじん たまねぎ 30g
- 鶏肉 15g
- ・コーン 10g
- ブロッコリー 15g 炒め油 適量
- 牛乳。 30g
- 4g | A • 有塩バター • 小麦粉 8 g J
- 牛クリーム 3g
- ・コンソメ 適量
- 塩こしょう 適量

今月の給食レシピ: 「白菜のクリーム煮」

●作り方

- 1. Aでホワイトルウを作る。
- 2. 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 3. ブロッコリーは茹でて水気を切っておく。
- 4. にんじん、たまねぎ、鶏肉を炒め、火が 通ってしんなりしてきたら、具材が浸る くらいの水を入れて15分ほど煮込む。
- 5. 4に白菜とコーン、コンソメを加えて煮 込み。火が通ったらホワイトルウと生ク リームを入れて混ぜ合わせ、最後に塩こ しょうで味を調えて完成。

(ブロッコリーは盛り付け後にトッピング します。)

【答えは③】白菜は英語で『chinese cabbage』中国キャベツと表記されます。