

12月 給食だよ!



すずの丘保育園
令和4年11月30日

12月22日は冬至。ゆず湯に入る風習が知られています。ゆずの香りで邪気を払い、体を清めるといった意味合いとともに、体の血行を良くし、冷えを和らげる効果があると言われています。寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかり体を温めましょう。

旬の食材を使って メニューを豊富に



まず旬の食材を中心に、季節を味わいます。調理法だけでも煮る、焼く、揚げる、蒸すなど様々なアレンジがあり、さらに和風、中華風、洋風と味付けもそれぞれ。この「食材」「調理法」「味付け」の組み合わせが献立を作り出します。バランスのよい食事のために、取り入れてみるとよいでしょう。旬の時季は、同じ食材を使うことが多くなりますが、調理法と味付けが違えば、豊かで楽しい食事になります。



緑黄色野菜の王様! 「ほうれん草」



ほうれん草は、『緑黄色野菜の王様』です! 貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミン C、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミン A も多く含んでいる食材です。サッと茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごま、納豆との組み合わせがおすすめです。



旬の野菜で 朝食にスープを

冬野菜には、体を温め免疫力を高めてくれる効果があります。好みの味で野菜たっぷりの温かいスープを朝食に取り入れると、体の中からポカポカ温まり、元気が出ますよ。

★旬の冬野菜★

小松菜・ほうれん草・大根・はくさい・里芋・かぶ・ごぼう

お手伝いタイム

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、色々な食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらにお手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次は何をしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれます。楽しみながら始めてみましょう。



栄養士 安藤