

食育だより

2024年12月

ティンクほいくしつ

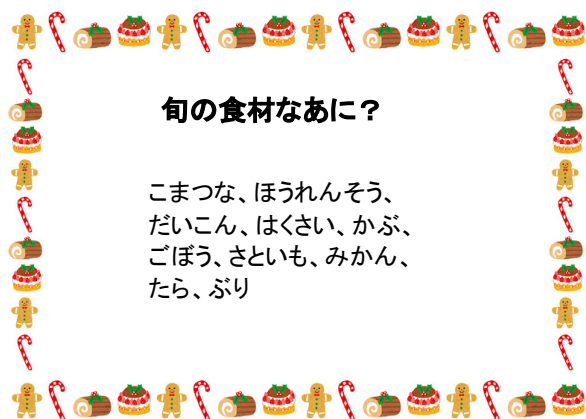
《12月の献立変更》

日() に変更
日() に変更



元気に冬を過ごしましょう。

寒さがどんどん増してきて、冷え込むようになってきました。年末に向けて忙しくなったり、インフルエンザやノロウイルス等が流行する時期でもあります。体を温め、免疫力を高める食事を心がけ、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



旬の食材なあに？

こまつな、ほうれんそう、
だいこん、はくさい、かぶ、
ごぼう、さといも、みかん、
たら、ぶり

ウイルスに負けない体をつくる食事とは

- ★たんぱく質をとる
血や筋肉のもとになり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。
- ★脂質をとる
脂質(脂肪や油)は少量でたくさんのエネルギーを産生するので、体が温まります。
ただし、とりすぎには注意しましょう。
- ★ビタミンCをとる
病気に対する抵抗力を強くするはたらきがあります。野菜や果物、いも類に含まれます。
- ★ビタミンAをとる
のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。緑黄色野菜に多く含まれます。



冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。みそ汁や、鍋物、シチュー等の温かい料理がおすすめです。



水分補給、睡眠、手洗い、うがいも大切です。



おたのしみメニュー

屋 食	お や つ		使 用 食 品 名			
	午前 (1~2歳)	午 後 (全 員)				
			おもに体をつくる	おもにエネルギーとなる	おもに体の調子を調える	調味料など
ケチャップライス フライドチキン ツリーポテサラダ ジュリアンスープ	せんべい 牛乳	フルーツケーキ 麦茶	(AM)牛乳 鶏肉 調製豆乳	(AM)せんべい はいが精米 生クリーム 薄力粉 植物油 じゃがいも 砂糖 卵不使用マヨネーズ いちごジャム かたくり粉	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン にんにく こまつな きゅうり えのきたけ みかん缶詰	塩 こしょう 昆布 ケチャップ 酒 鶏がら しょうゆ ベーキングパウダー

一緒に食事のお手伝い！

クリスマスにお正月と大忙しの年末年始。子どもに食事のお手伝いをしてもらう良い機会です。

一緒に料理の下ごしらえや配膳・後片付けなど、子どもができる範囲で参加させることから始めてはいかがでしょうか。

「ありがとう」「おいしいよ」の言葉がけとともに、子どもの食への関心を高めていきましょう。



年越しそば

年越しそばを食べる習慣は江戸時代にはあったようです。由来は諸説ありますが、そばが細く長いことから、長寿や延命を願ったというのが有名です。



冬至って何だろう？



今年は12月21日(土)に冬至をむかえます。一年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日は、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。

★かぼちゃ

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として重宝されました。

★ゆず

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

おめでたいもち料理

日本ではお祝いの席に欠かせないもち。もちは、あんこ・きな粉・しょうゆ・のりの他、ピザ風やバターしょうゆ等の洋風アレンジも美味しいですね。

のどに詰まりやすいので、家庭で食べるときは、小さくして、少量をゆっくりよくかんで食べましょう。食べるときは、大人がそばで見守りましょう。



保育園給食
おすすめレシピ

愛知県の郷土料理

ひきずり

町田市立保育園では、郷土料理を給食に取り入れています。12月は、愛知県名古屋市の郷土料理である「ひきずり」が給食に登場します。名古屋では、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。

◆材料(大人2人分 + 子ども2人分)

鶏もも肉	150g
麩	7g
かまぼこ	40g
糸こんにゃく	40g
はくさい	150g
人参	40g
玉ねぎ	50g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
かつお昆布だし汁	200g

◆作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、かまぼこは薄めの小いちょう切りにする。糸こんにゃくは1cmの長さに切り、はくさい、人参は短冊切り、玉ねぎはうす切りにする。麩を水で戻しておく。
- ② 鍋にかつお昆布だし汁、調味料を入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったら鶏もも肉、かまぼこ、糸こんにゃく、麩、野菜の順に入れていく。
- ④ 野菜に火が通ったら出来上がり。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー	103kcal	脂質	4.5g
たんぱく質	7.5g	塩分	0.6g

☆農林水産省子どもの食育のwebページに日本各地の郷土料理が載っています。ぜひご覧ください。

