



令和3年11月30日

12月 食育だより

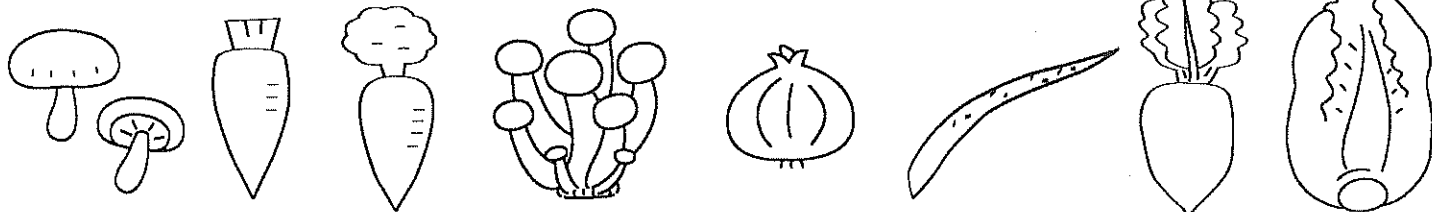
たちばな保育園 給食室



今年も残すところあとわずかになりました。日が沈むのが日に日に早くなり寒さも一段と厳しくなってきましたが、体調管理をしっかりとし、風邪をひかないように気を付けましょう。

家族でなべを囲みませんか？

冬も本番になってきました。厳しい寒さは温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にら、ねぎ、しょうがなど体が温まる根菜を入れて家族団らんで楽しんでみてはいかかでしょうか。寒さに負けず元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。



12月22日は冬至

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

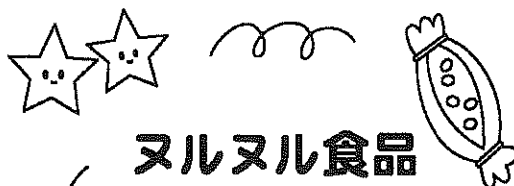
レシピのご紹介～みそ煮～

<材料一人分>

- ・里芋 20g
- ・ちくわ 10g
- ・厚揚げ 30g
- ・人参 10g
- ・大根 30g
- ・油 1g
- ・みそ 5g
- ・砂糖 3g
- ・だし汁 適量

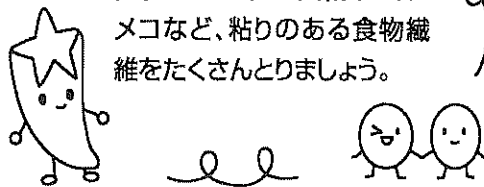
<作り方>

- ①里芋は皮をむいて切り、さっと茹でておく。
- ②ちくわ・人参・大根は乱切りにする。
こんにゃくは適当な大きさに切り、茹でておく。
厚揚げは油抜きをして適当な大きさに切っておく。
- ③なべに油を熱し、①②の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。
全体に火が通ったら砂糖・みそを入れて煮る。



ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、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、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



子どもたちもたくさん食べてくれます！