



12月 給食だより

平成29年12月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至にすること



一年で最も風が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われています。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。



ほうとう

【大人2・子供2人分】

- ◎かつおだし…700g
- ◎さといも…50g
- ◎豚肉(小間切れ)…50g
- ◎長ねぎ…40g
- ◎だいこん…100g
- ◎酒…10g
- ◎にんじん…50g
- ◎みりん…10g
- ◎ごぼう…40g
- ◎しょうゆ…10g
- ◎かぼちゃ…100g
- ◎みそ…20g
- ◎ほうとう麺…4食分

- ①だいこん・にんじん・さといもはいちょう切り、ごぼう・長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②かぼちゃは2cm角に切り、ラップをしてレンジで加熱する。
- ③だしを火にかけ、①を入れて煮る。
- ④麺と②を入れてさらに煮込む。
- ⑤調味料で味を調える。

ちゅーりっぷ組 白菜ちぎり

お昼のおひたしに使用する白菜をちぎりました。葉と芯の色の違いやおいを確かめながら興味を持って取り組んでいました。「自分でちぎったからおいしい!」と言ってほとんどの子が完食していました。



ひまわり組 スイートポテト作り

先日の遠足でさつまいも掘りを体験したひまわり組さん。この日はスイートポテト作りに挑戦しました。さつまいもを潰す、ポウルをおさえる、調味料を入れる…と自分達で作業を分担して行い、それぞれ好きな形のスイートポテトを作りました。



★ 食育集会 ★

給食でお世話になっている「永井水産」さんにお越しいただき、ブリの解体ショーをしていただきました。90cmを超える立派なブリをあっという間にさばいて切り身にしていくお魚屋さん。その様子を真剣に見ていた子供達の中には「お魚さんかわいそう…」と口にする子もいました。「どうして魚には鱗があるの?」「ブリは暖かい海と冷たい海、どっちに住んでいるの?」など、子供達からの様々な質問にも丁寧に答えていただき、貴重な経験になりました。3室にブリの照り焼きにして提供し、「お魚屋さんすごかったね」「おいしいね」と嬉しそうに話していました。【命をいただく】ということ、【感謝の気持ちを持つ】ということ…難しいテーマですが、この解体ショーを通して、子供達に少しでも知ってもらえたらいいなと思っています。

