

給食だより NO.8 12月

松葉保育園 令和 7年 12月

少しずつ寒さが増し、子どもたちの吐く息も白くなってきました。12月はクリスマスやお正月に向けて楽しみがたくさんあります。栄養・休養・運動で体の免疫力を高めて、年末年始を元気に過ごしましょう。



12月22日は冬至

冬至とは、1年で1番昼間が短く夜が長い日です。この日から昼間が長くなっていくので「太陽が復活する日」とされ大切にされてきました。冬至には、病気にならないようにと願って「かぼちゃ(南瓜)」「ゆず」を食べます。また「ん」がつく食べ物を食べると、「運がつく」とされています。



風邪をひくのはどうして？

風邪は、ウイルスや細菌が鼻やのどなどから侵入し炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症の一つなので、風邪ひいている人からも、うつります。日頃から手洗いやうがいを行うことが風邪予防の基本です。十分な睡眠や栄養、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。またビタミンC、A タンパク質を積極的に摂ると良いでしょう。バランスの良い食事を摂り、寒い冬を乗り越えましょう。

あなたは指先ちょこっとさん？

「寒いから」と「めんどうだから」という理由で、手先だけでさっと水で流すような手洗いをしてはいませんか？これでは洗えていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同ほとんど変わりません。手についたバイ菌が、ご飯を食べる時などに口に入り、風邪をひいてしまいます。また清潔なハンカチ、タオルでしっかり拭くことも大事です。指先だけでなく、石鹸でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



「あな～のあいたれんこんさん♪」

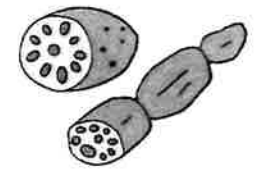
お弁当箱の歌にも出てくるれんこん。今回はれんこんについてご紹介したいと思います。

れんこんの旬は秋から冬です。実は、秋に収穫されるれんこんと冬に収穫されるれんこんでは少し特徴も味も違うのです！

秋に収穫されるれんこんは柔らかく、あっさりしています。冬のれんこんは粘りが出て、甘みが増します。

またれんこんにはたくさんの栄養素が含まれています。ビタミンCや食物繊維、カリウム、タンニン、ビタミンB群など豊富に含まれています。

年末年始はごちそうが続き、食生活は乱れがちになりますので、れんこんの食物繊維パワーで体の中も大掃除しましょう。



おすすめの れんこんレシピ

【豚ばられんこん】

<材料> 2～3人分

・豚ばら	250g
・れんこん	200g
・ごま油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ2



<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて1cmの半月にする。豚肉は4～5cm長さにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、れんこんを加えて焼き色がつくまで両面を焼く。豚肉を加えて火を通し、しょうゆ、みりん加えて強火にしてさっと炒める。
- ③ お好みで青ネギを散らす。

【食卓のすすめ】

今月の食育は、すずらん組が5月から丹精込めて育てていたお米をついに食べる日がやってまいりました。稲の成長を見守った日々を振り返りながら、大事に食べてくれると嬉しいです。また0歳で白菜ちぎり、3歳で椎茸ちぎりの食育も行っています。

そして給食だよりも年内最後となりました。今年一年ありがとうございました。来年も給食室一同、心を込めて食育や給食作り含め努めてまいります。来年もよろしくお願いいたします。