



12月

給食だより

平成21年12月1日 発行

大戸報徳保育園

第 9 号

今年1年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、寒気も増してかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。予防のためにもうがい・手洗いを十分にして下さい。

朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事でも病気に負けないようにしましょう。

給食目標

病気に負けない体を作ろう

- ・ 食事、運動、休養のバランスをとる。
- ・ うがい、手洗いを正しく行いかぜ予防を呼びかける。
- ・ 体の温まる献立を取り入れる。
- ・ 風邪やウイルスに負けないよう抵抗力がつくような食材を考える。

風邪のときの簡単レシピ

ちょっと手を加えるだけで、手軽につくれますよ。

体が温まる

「ネギとショウガのみそスープ」

長ネギ・・・1/2本

ショウガ・・・1片（親指大）

みそ・・・小さじ2

お湯・・・200ml

- 1 長ネギはみじん切りにし、ショウガはすりおろす。
- 2 お湯にみそを溶かし、みじん切りにした長ネギと、ショウガの絞り汁を加える。

のどの痛みがひく

「レンコンシロップ」

レンコンの薄切り・・・10枚

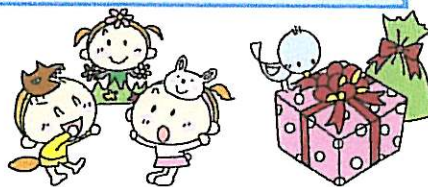
水あめ・・・100g

お湯・・・（適量）

- 1 レンコンを水あめに一晚漬けておく。
- 2 レンコンの汁が出た水あめ大さじ1杯に、お湯を注いでかき混ぜる。

今月の予定

12/12 保育発表会
18 お誕生会
22 冬至
25 クリスマス会



ひとくちメモ：食品 「かぼちゃ」



日本かぼちゃは中央アメリカの原産で、わが国には戦国時代末期に渡来しました。また、西洋かぼちゃは南アメリカの原産で、わが国に幕末に入ってきました。

主成分はでんぷんですが、体内でビタミンAの働きをするカロチンが豊富に含まれているのが特徴です。また、西洋かぼちゃには、ビタミンB1、B2、Cなどもかなり多く含まれています。



冬至は太陽が1年中で最も南に偏り、日照時間が最も短くなる日です。

この日、かぼちゃやこんにゃくを食べたり、ゆず湯に入る習慣も、太陽の恵みか少なく、野菜不足になるこの時期に備えて、健康を保つ上の生活の知恵でもあったと考えられます。園でも22日の冬至には、冬至かぼちゃを取り入れました。