



給食だより

2021年 12月
イートンちどり保育園



12月に入り、寒さが身にしみて風邪の流行る季節です。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るので、食事に気を配りながら風邪に負けない身体作りをして、年末を乗り切りましょう。



12月22日は冬至です

12月の献立より

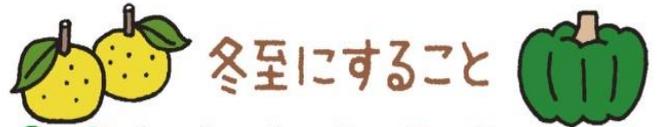
白菜の豆乳スープ(4人分)

(材料)

白菜…200g にんじん…50g 青菜…70g
ベーコン…30g 豆腐…120g 豆乳…180g
油…適量 鶏がら…300ml 塩…適宜 片栗粉…適量

(作り方)

- ① 白菜、青菜はざく切り、にんじん、ベーコンは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② 青菜を下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコン、にんじんを炒める。
- ④ がらスープ、白菜を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐、豆乳を加える。
- ⑥ 塩で味を調える。
- ⑦ ②を加える。
- ⑧ 沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



冬至にすること

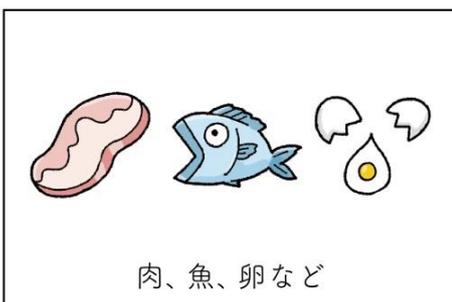
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

