

給食だよ！

2020年

12月

春明保育園

今年も残すところあと1カ月！あっという間にお正月です。

この時期は、冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。寒さや風邪に負けないためにもしっかり食べて、体力をつけましょう！

風邪の季節の強い味方「ビタミンA・C・E（エース）」

体の免疫力を高める効果があるビタミンとして知られる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は、まとめて「ビタミンA・C・E（エース）」と呼ばれ、食事の中で意識して摂るとよい栄養素です。

ビタミンA…鼻やのどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

⇒うなぎ、銀鱈、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

ビタミンE…細胞膜を酸化から守る働きがあります。また、血行を良くします。

⇒アーモンド、ひまわり油、鮭、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤなど

ビタミンC…寒さのストレスから体を守ったり、風邪のウイルスを退治したりします。

⇒野菜、いも類、果物など



風邪の予防には、栄養のほかにも、適度な運動、十分な睡眠、こまめな手洗いが大事ですね！しっかり体調を整えて、クリスマスやお正月を元気に迎えましょう。



今年の冬至は12月21日です



冬至は一年の中で昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。冬至にゆずを入れたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。かぼちゃにはビタミンAが豊富で、ゆずの果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン（フラボノイド）などが豊富に含まれています。これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃやゆずを味わって栄養をつけようという先人の知恵ですね。21日の給食では、子どもたちに収穫してもらった保育園のゆずを使った、鱈の幽庵焼と、かぼちゃのいとこ煮を予定しています。

サモサの作り方【餃子の皮 25 個程度】

◎4日、18日のおやつです◎

《材料》

じゃがいも 200g 豚ひき肉 80g 玉ねぎ 80g 人参 30g ピーマン 20g
カレー粉 0.12g 食塩・こしょう 少々 餃子の皮 25 枚 炒め油 少量 揚げ油 適量

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは少し大きめのみじん切りにします。
- ② フライパンに油をしき、豚ひき肉にさっと火を通した後、玉ねぎ→人参→ピーマンの順で軽く炒めます
- ③ じゃがいもは皮をむいてやわらかく茹でてマッシャーでつぶします。
- ④ ②と③を混ぜて、塩・こしょう・カレー粉を加えて味を整えます。
- ⑤ ぎょうざの皮に④を包んで油で揚げます。高めの温度でカラッと手早く揚げます。