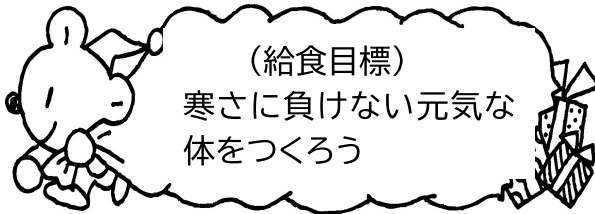




これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をして、元気に冬を過ごしましょう。



(給食目標)
寒さに負けない元気な
体をつくろう

(内容配慮)
○寒さに負けず、元気に過ごすためには
生活リズムを整えて、バランスよく食べる
ことが大切であることを伝える。

バランスの良い食事とは？

栄養素(「タンパク質」「ビタミン・ミネラル」「炭水化物・脂質」とその働きは、イメージしやすいように 赤・黄・緑 にグループ分けして表すことができます。

子どもたちの自立する力を育み、食べることをより楽しいものにするために、食べ物の働きにも関心を持てるようになると良いですね。

	赤	緑	黄
栄養素	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	炭水化物・脂質
働き	血や肉をつくる	からだの調子を整える	働く力や熱になる
食品例	肉・魚介類・卵・大豆 乳・乳製品	野菜・果物・海藻	穀物・芋類・砂糖・油脂
主材料とする料理	主菜	副菜・汁物	主食

生活リズムを整えましょう！

朝寝坊をして朝ごはんが食べられないと、生活リズムを整えることは難しくなります。集団生活を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることも大切です。

♪生活リズムを整える3つのポイント♪		
<p>早寝・早起き</p>	<p>1日3食+おやつ</p>	<p>適度な運動</p>
<p>寝る時間、起きる時間を決めましょう。睡眠のリズムが整い、体が活発に動くようになります。</p>	<p>赤・黄・緑の3角食品群がそろった栄養バランスのよい食事を意識してとりましょう。</p>	<p>外で活発に遊んで、体を動かしましょう。</p>

12月21日は「冬至」です。

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなっていきます。冬至の日に、かぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなると言われています。ビタミンAやビタミンCが豊富で、冬にもってこいの食材です。12月20日(金)の給食は冬至の日にちなんで、かぼちゃグラタンを提供します。



かぼちゃの他にも、冬が旬の野菜は寒さに耐えることができるように糖분을蓄えるため、甘味も増します。給食でも旬の野菜をたくさん取り入れています。

～旬の野菜～

小松菜、白菜、ほうれんそう、水菜、ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、れんこん、かぶ、大根、里芋、さつまいも、かぼちゃ、ゆず、みかん 等

★給食レシピ紹介★

こぎつねサラダ



材料(子ども4人分)

油揚げ・・・10g、ほうれん草・・・40g、白菜・・・200g、もやし・・・60g、
人参・・・20g、生姜・・・1g、すりごま・・・2g、かつお節・・・4g、ゆず(皮・果汁)・・・4g、
酢・・・8g、薄口しょうゆ・・・8g、三温糖・・・8g、塩・・・少々

〈作り方〉

- ①ゆずは、よく洗い、最初に皮を千切りにして果汁を絞る。
- ②油揚げ、人参は短めの千切りに、ほうれん草、白菜は1cm幅に、もやしは食べやすい大きさに切り、生姜すりおろしておく。
- ③野菜をすべて茹でて冷やす。
- ④油揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
- ⑤かつお節を乾煎りする。
- ⑥「③と④」にかつお節とすりごま、ゆずの皮と果汁、生姜汁、調味料を加えて和える。

12月12日(木)の給食



12月12日(木)の給食は、麦ごはん、魚のムニエル、大根のマヨネーズ和え、南瓜の煮物、卵スープ、牛乳でした。大根のマヨネーズ和えの大根は園長先生の畑で採れたものを使用しました。また、卵スープの中にも大根葉を入れました。

子ども達は「大根の葉っぱも食べられるのー?」と疑問を持っていましたが、いざ食べてみると「大根の葉っぱおいしい!」という声が聞けました。旬の野菜は甘みもあってとてもおいしいです。