



今年12/22(木) 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。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、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」は、地元大萱名物でもあり、それを食すとこころもあります。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、身体をあたたためて、風邪を予防します。

クリスマスメニューに!
「タンブリーチキン」

＜材料4人分＞
 ・鶏もも肉... 360g
 ・玉ねぎ... 1/2コ ・塩... 少々
 ・濃口醤油... 小1 ・カレー粉... 小1
 ・にんにくチューブ... 2cm長さ ・ヨーグルト... 60g (無糖)

＜作り方＞
 ①鶏肉は10サイズ、玉ねぎはスライスする。
 ②ボウルに①と調味料を全て混ぜ合わせ、味を染め込ませる。
 ③フライパンに少し油を引き、②を入れ肉に火が通るまで炒める。

今年も最後の月となりました。この1年、元気に過ごせたでしょうか。これからクリスマスや年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物を食べ、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗いうがいをしっかりと元気に新年を迎えましょう!

成道会

(じょうどうえ)
12月8日はお釈迦様が悟りをひらかれた日です。お釈迦様が修行の時に食べられた牛乳粥にちなんで園では12月9日の午後のおやつに「ミルクアマン」をいただきます。

12月の重点目標
～風邪を予防する～

風邪を予防する
食事のポイント!

朝、夕の寒さがより厳しくなり風邪をひきやすい季節です。体を温める野菜やビタミンたっぷりの野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう☆

あたためる
 ・ネギ
 ・ニンニク
 ・ニラ
 ・コボウ
 ・タマネギ
 ・カボチャ
 ・ダイコン
 ・ニンニク
 ・ニンジン

○主食+主菜+副菜をそろえる。
 ○水分の補給をしっかりと。(スープ、牛乳、ヨーグルト)
 ○カロリーが高く消化しやすいもの。(卵、豆腐)
 ○ビタミンをたっぷり摂取(特にビタミンA・C)

↓ ビタミンの多い食材 ↓
 ビタミンA... レバー、ウナギ、人参、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜など
 ビタミンC... 柿、キウイ、ブロッコリー、ミカン、パプリカ、じゃがいもなど

ココでワンポイント☆
【栄養を逃さない調理法】

①少ない油で「炒める」
 ↳ カロゲンを含む緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ!

②ゆでるより「蒸す」
 ↳ 水を使わない為、栄養素が水に流出することなく栄養素の損失が抑えられます。

③煮出した汁ごと食べる「汁・煮物」
 ↳ 野菜には、水に溶けやすい水溶性ビタミンが含まれているので、汁煮物は無駄なく栄養素を摂取できる。

「魚の食育」
今年も3、4、5歳児さん対象に、魚の食育を行いました。どのクラスも初めて見る魚や、魚を捌いているところに興味津々に見ていて、中には「血が出ている」「ちょっと怖い」と素直な感想もありました。その日のお昼ごはんは鯖の塩焼きで、魚の横側を観察したり、「残さず食べる!」と言ったりする子どもたちが多く、この魚の食育を通して、「命を頂いて私たちは生きている」ということを感じてもらえて良かったです。魚食さん、ありがとうございました。