

12月給食だより



2023年 12月 1日
給食室 栄養士 石井

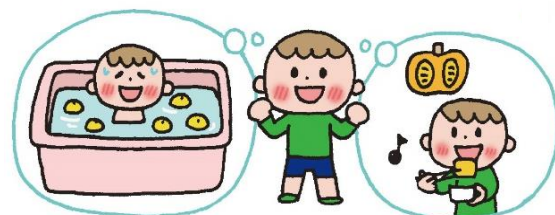
冬も本番です。インフルエンザなどの感染症が流行する季節。手洗い・うがいをする習慣をつけて、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。普段の食事にも気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で冬を乗り切りましょう！



今年の冬至はいつ？どんなことをする日？

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は1年で最も日照時間が短い日となっています。古来から季節を感じることを大切にしていた日本人ですが、冬至もその中の1つで特別な日でした。

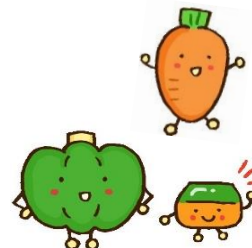
冬至ですることといえば…



“ん”のつく食べ物で運盛り

“ん”のつく食べ物で運が上がると言われています。特に“ん”が2個つく食べ物は冬至の七種と呼ばれています。さて何が思い浮かびますか？

南瓜(なんきん)・人参(にんじん)・蓮根(れんこん)・银杏(ぎんなん)
金柑(きんかん)・寒天(かんてん)・うどん(うどん)



かぼちゃを食べる

“なんきん”って何だろう？と思われたかもしれませんが、南瓜(かぼちゃ)のことです。かぼちゃは南瓜(なんきん)と書くことから運が上がる食べ物としてではなく、風邪になりやすいこの時期に食べることで健康に良いとされています。栄養面でもビタミンを豊富です。ぜひ食べておきたいですね。



ゆず湯に浸かって厄払い

ゆず湯で邪気を払い、運を上げるそうです。ゆず湯は血行促進の効果もあるので、冷えた体を温めて、寒い冬を乗り越えるためにも良さそうですね。

12月の目標

免疫力を高めましょう

冷えやすい冬場を健康的に過ごすためには、身体を温めたり、免疫力、抵抗力を高めることが重要です。今年のインフルエンザは発熱だけでなく、消化器にも症状が出ています。食事をしっかり採り、元気に新しい年を迎える準備をしましょう。



積極的に摂取した食材

- ・発酵食品(ヨーグルト・納豆・チーズなど)
- ・根菜類(れんこん・大根など)
- ・温かい食事(身体を温めることで、血行が良くなります)

～レシピ紹介～
マドレーヌ



大人気メニューです。

<材料>

小麦粉 100g
ベーキング
パウダー 3g

きび砂糖 60g
サラダ油 100g
卵 100g

<作り方>

- ① 小麦をふるって、ベーキングパウダー、きび砂糖を加える。
- ② ①に溶き卵、サラダ油を加え、粉っぽさがなくなるまで、かき混ぜる。
- ③ マドレーヌ型に流して、180℃のオーブンで10分～15分焼く。

※ 表面がきつね色になるまで焼きましょう

★クッキング予定

14日 りす組 野菜型抜き
19日 ひかり 包丁練習
22日 そら クリスマスケーキ作り

