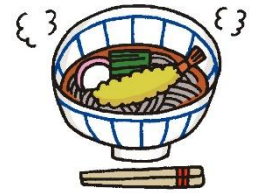




給食だより

緑の家保育園
給食室
12月号

風邪のはやる季節です。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ります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



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。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

冬に旬をむかえる食材

●野菜・いも・きのこ類

あさつき・カリフラワー・くわい・ごぼう・こまつな・しゅんぎく・せり・だいこん・はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう・みつば・チンゲン菜・芽キャベツ・れんこん など

●魚介類・海そう類

あんこう・かわはぎ・きんめだい・たら・ひらめ・ふぐ・ぶり・ほっけ・わかさぎ・かに・くるまえび・かき・はまぐり・なまこ・のり など

●果物

いよかん・きんかん・だいたい・ほんかん・みかん・ゆず など

「ん」のつく
食べ物で
風邪予防!



<<今月の献立から>>

【マセドアンサラダ】 5人分

～材料～

- じゃがいも 大1個
- にんじん 中1本
- きゅうり 1/4本
- 酢 大1/2
- 塩 ひとつまみ
- はちみつ 小1/2
- サラダ油 大1/2



「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」の意味です!

～作り方～

1. じゃがいも、にんじん、きゅうりは小さくさいの目切り(角切り)にする。
2. じゃがいもとにんじんはやわらかくなるまで茹でたらザルにあげておく。
3. ポウルに調味料を混ぜ合わせておく。
4. 3に2ときゅうりを入れて和えたらできあがり!