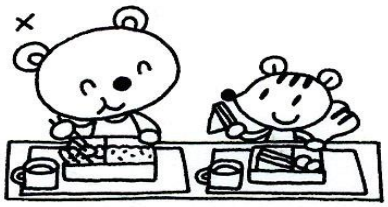

2020年 12月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより12月号

いよいよ12月になりましたね。
年末に向けて何かとせわしない日々をお過ごしのことと思います。
暮れから正月にかけてお休みに入りますが、普段と異なり大人も子どもも生活リズムが乱れがちになりますので、健康に十分ご注意下さいね。

＜冬野菜を食べて体の中からポカポカ♫＞
冬野菜は身体を温める効果が期待されますので、栄養価の高い旬の野菜を食べて免疫を高めていきましょう。

＜ほうれん草＞
1年中売られていますが、冬が旬の野菜です。夏のものに比べて栄養価が高く、甘みも増して美味しくなります。
緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群です。ビタミン、ミネラルの他、鉄分も多く貧血予防にも効果的です。
お浸しや炒め物、ごま和えなど、様々な食べ方を楽しめます。

＜小松菜＞
東京都江戸川区小松川で栽培されていたことから、この名前が付きました。
現在も主に関東で作られています。
見た目はほうれん草と似ていますが、ほうれん草よりあくが少なく、下茹でせずに調理できます。ビタミン、鉄分が多く、特にカルシウムか豊富です。

＜大根＞
葉に近い部分は甘いので、おろしやサラダに向いています。下にいく程辛みが強くなるので、先端は薬味向きです。中央部分は煮物に向いています。
生の大根には消化酵素が多く、胃の消化・吸収を助ける働きがあります。大根おろしを肉や魚と一緒に食べるのは、効果的な食べ方です。
また葉にはビタミンCが多いので、園ではみそ汁に入れたりごはんと炊き込むなどして食べています。

＜白菜＞
味にクセがないので、鍋物、汁物、煮物など、様々な料理で楽しむことができます。
1/2や1/4にカットしてあるものは、芯のあたりが盛り上がっているものは鮮度が落ちているので、断面が平らなものを選びましょう。

＜食育計画12月＞
＜0歳＞手づかみ食べや食具を持ち食べたい意欲を尊重する。
＜1歳＞スプーンを上からしっかりと持って食べられるように介助する。
＜2歳＞完食できた喜びを感じさせるよう食事量を調整する。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊ピラフ＊

＜材料＞約5人分
- ・白飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
- ・にんじん（みじんぎり）・・・1/4本
- ・たまねぎ（みじんぎり）・・・1/4個
- ・コーン・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- ・バター・・・・・・・・・・・・・・・・2g
- ・コンソメ（粉末）・・・・・・・・3g
- ・パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①フライパンでにんじん、たまねぎ、コーンをバターで炒める。
②白飯に①とツナ缶（油切る）を加えて混ぜ、コンソメで味を整えてお好みでパセリを振り完成。

＜給食室よりお知らせ＞
12月は食育として「パンで作るクリスマスリースづくり」「鏡餅づくり」を子どもたちと一緒にします。

今年も残すところあと1ヵ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。
また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。
すでに習慣化されてきていると思いますが、予防のためには「手洗い」「うがい」が大切です。外から帰ったらうがい、トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。
元気な姿で新しい年を迎えましょう。