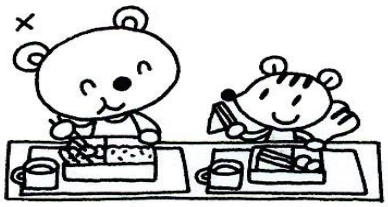


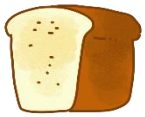
2022年 12月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより12月号

いよいよ12月になりましたね。
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、体調管理に十分ご注意下さいね。

≪朝ご飯について≫

朝食は、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。
体を中から温め、体温を高めるのは食べものです。エネルギーを作り出すためのご飯やパン、卵や納豆などのたんぱく質、体を温める汁物などを食べて園で午前中から元気に遊びましょう。

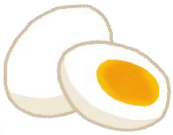


≪朝ご飯のアドバイス≫

朝はご飯作りに時間を掛けられないという声も多く聞きます。
そこで「簡単・時短・手抜きごはん」をご紹介します。

・材料を切るときは包丁を使わずキッチンバサミを使う（なるべく洗い物が出ないように）
・インスタントやレトルト食品、冷凍食品を上手に活用する（国産のものを選ぶと安心）
・混ぜるだけ、チンするだけ、乗せて焼くだけなどの「～だけ」も上手く活用する
・前日の夕食のおかずや汁物を多めに作り、翌朝の一品にする
・主食（ごはん、パン）＋☆おかず（たんぱく質）＋汁物またはヨーグルトや果物
　＊甘い菓子パンやお菓子だけでは、血糖値が上がり一時的に満足しますが、お昼ご飯まで体力が持ちません。お腹が空くとイライラしたり集中力が続かなかったりと遊びに影響が起こります。

☆おかず（たんぱく質）　こちらは一例です
　・卵に冷凍のミックスベジタブルやポテトを混ぜて焼く
　・前日の夕食の汁物に野菜やウインナーを追加する
　・納豆に野菜や海苔を追加する
　・ヨーグルトにフルーツを追加する



「バランスよく」と考えてしまうと難しくなってしまいます。「朝はいつもパンと牛乳」であれば、たんぱく質のウインナーや玉子を追加するだけでも栄養価は高まります。上手に手抜きをしながら、朝ご飯を用意してみてくださいね。

*保護者アンケートに回答させていただきました。貴重なご意見ありがとうございました。

＜食育計画12月＞
＜1歳＞いろいろな食材に触れてみる。
＜2歳＞友だちと共に食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。

＊野菜たっぷり味噌煮込みうどん＊

＜材料＞約大人2人分
- うどん・・・・・・・・・・2人分
- さといも・・・・・・・・・2個
- にんじん・・・・・・・・1／4個
- たまねぎ・・・・・・・・1／4個
- （ほうれん草・・・・・お好みで）
- かつおだし汁・・・・・2カップ（少し濃いめ）
- 味噌・・・・・・・・・・・大さじ2（味を調整してみてください）

＜作り方＞
①鍋にだし汁、野菜を全て入れて柔らかくなるまで煮る。
②うどんは、冷凍であれば解凍しておく。
③野菜が柔らかくなったら味噌で味を調え、うどんを入れて少し煮る。
　＊肉類や季節の野菜、きのこ類を追加しても美味しくいただけます。

≪12月の旬な野菜≫

・ほうれん草
旬の冬に食べる方がビタミンCがたくさん摂れる栄養価が高い緑黄色野菜です。
髪の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、骨の形成、のどや肺などの呼吸器系を守る働きがあると言われています。ほうれん草はアクがあるので生では食べず一度茹でて冷水に落としてから使いましょう。あまり茹ですぎないのがポイントです。

・レンコン
ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防に効果があります。
レンコンのアクにはポリフェノールが含まれており、切り口が茶色く変色します。
レンコンを選ぶポイントは、ふっくらとしていて太くて丸いもの。ずっしりと重みを感じるものが水分をしっかりと保っていて美味しいです。

・かぶ
かぶには胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。
ビタミンCやカルシウムも多く含んでいます。かぶは根の部分よりも、葉の部分の方が栄養をたくさん含んでいます。選ぶ際は、葉が活き活きとしたグリーンで、しゃきっとしているもの、持った時に重みを感じるものが水分があり美味しいです。