

12月の給食だより

2022(令和4)年度
大門未来園

今年も最後の月になりました。この1年、元気に過ごせましたか？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。体を温める食事をとり、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って元気に新年を迎えましょう。

さて、10月から三色表についてお話しています。今回は、最後になりましたが『緑』について詳しくお伝えします。

緑はビタミンCとカロテンに分かれます



ビタミンC

植物性食品からの鉄の吸収を促し、病気から身体を守るために免疫系が適切な働きをするよう助けます。メラニンの生成を抑制し日焼けを予防するだけでなく、すでに日焼けした肌にも効果的といわれています。

果物では柑橘類やいちご、野菜ではパプリカやブロッコリーに多く含まれます。熱に弱く水に溶けやすい性質なので、長い時間洗いすぎないことや茹ですぎないことが大切です。

カロテン

必要とされる量のビタミンAに変換され、残りは抗酸化物質としてはたります。免疫機能を正常に保つためには、活性酸素を無毒化するカロテンなどの抗酸化物質が重要な役割を果たしています。

にんじん・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれます。加熱調理することや、油と一緒に摂取することで、吸収力をアップすることができます。

バランスよく食べることが大切！

食べ物から摂取する栄養は、体をつくる元となったり、体を動かすエネルギーの原料となったり、体の調子を整えたりします。バランス良く摂取することが、とても大切です。

「〇〇が体に良い」「△△を食べるのが健康の秘訣」などといった話を耳にすると、そればかり食べてしまいがちです。しかし、それは決して体に良いとはいえません。特定の栄養を多くとってしまうと偏りができてしまうからです。栄養は過剰に摂取すれば良いというわけではなく、あくまでもバランスが重要であるという事を忘れないようにしましょう。

うさぎ組「食事マナー」

箸・姿勢・感謝の気持ちについてお話ししました。正しい姿勢をすでに分かっていたうさぎ組さん。良くない例を見てもうと、どこが良くないのかも理解していました。箸の持ち方は、まだ難しい子が多く、一緒に練習しました。給食の時間は姿勢を意識し、いつもより頑張って箸を使う姿が見られました(*'▽')

食育の様子



ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯でおにぎり作りをしました。じょうずにできるか不安そうなぞう組さんでしたが、説明を聞き『まる』『横』『三角』の見本を見ながら好きな形のおにぎりを作ることができました。試食すると「美味しい！」の声があちこちから聞こえてきました(^_^)

ぞう組「おにぎり作り」

今月の旬の食材は・・・さつまいも・大根・白菜・ほうれん草・小松菜など

献立名 さばのみそ煮 白菜とほうれん草のごま和え さつまいもの甘煮 みかん

さばのみそ煮		作り方
材料名	量(4人分)	
生さば(40g)	4切れ	①魚は水洗いする。 ②鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・赤みそ・水を入れてなめらかにのばす。 ③②にしょうがのうす切りを加えて煮立たせ、その中にさばを並べ弱火でゆっくり煮込む。時々煮汁をかけながら、味をよくしみ込ませる。
しょうが	5g	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2/3	
みりん	小さじ1	
赤みそ	大さじ1	
水	カップ1/2	

白菜とほうれん草のごま和え		作り方
材料名	量(4人分)	
白菜	160g	①白菜は短冊切りにし、ほうれん草は2~3cmに切り、にんじんは千切りにする。 ②①をそれぞれ茹でる。 ③冷やし水気をきり、白ごま・砂糖・しょうゆで和える。
ほうれん草	40g	
にんじん	40g	
白ごま	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	

さつまいもの甘煮		作り方
材料名	量(4人分)	
さつまいも	160g	①さつまいもは半月切りにして、水に浸してアクを抜く。 ②さつまいも・砂糖・みりん・レモン汁・水を入れて煮る。
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ2/3	
レモン汁	1g	
水	1カップ	

おやつレシピ

しらすとひじきのごはん		作り方
材料名	量(4人分)	
精白米	120g	①米は洗ってザルにあげておく。 ②ひじきは水でもどし、にんじんは千切り、油揚げは油抜きをし千切りにしておく。 ③しらすと白ごまは炒っておく。 ④炊飯器に①・②と調味料、水を入れて炊く。 ⑤炊き上がった③を混ぜ、器に盛る。
ひじき(芽)	3g	
にんじん	16g	
油揚げ	4g	
しらす干し	8g	
白ごま	小さじ2/3	
しょうゆ	大さじ1/2	

離乳食レシピ

ベビー肉団子(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
小松菜(葉先)	1/8株	①小松菜は茹でて刻む。 ②豚ひき肉、①、溶き卵、片栗粉、しょうゆを混ぜ合わせてよく練り、直径2cmほどのボール状に丸める。 ③鍋に湯を沸かして②を入れ、浮き上がってから10秒ほど茹で、湯をきって器に盛る。
豚ひき肉	大さじ1	
溶き卵	大さじ1/2	
片栗粉	少々	
しょうゆ	少々	