

きゅうしょくだより



1年を締めくくる月になり、寒さも日々厳しくなってきました。この時期は寒さや乾燥に強い感染症が流行しやすくなります。感染症に負けず、元気に登園するためにも、食事はとても重要です。主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけてくださいね♪



○ やさいたっぷり！「あさごはんでスイッチオン！」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。



あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★ 豆乳の味噌汁

☆1人分エネルギー 61kcal ☆塩分 1.1g

材料	4人分量	作り方
さつまいも	80g	① さつまいもは一口大、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、こまつなは2～3cmくらいの大きさに切る。 ② だしで①を加熱する。 ③ 火が通ったら豆乳を加え、温度が上がったところで味噌を溶き入れる。 ★お好みで鮭や豚肉などを入れても美味しいです。
にんじん	30g	
ねぎ	20g	
小松菜	40g	
だし	500cc	
調整豆乳	80cc	
味噌	36g	

さつまいもは食物繊維が豊富で、腸の調子を整える働きがあります。また、ビタミンも含まれているため風邪予防にもぴったりです♡



○ 12月の「食」に関する行事 ～冬至～

12月22日は冬至です。冬至は、1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。寒さが厳しくなるこの時期に、栄養価の高い緑黄色野菜のかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って体を温めるなど、生活の知恵として今でも受け継がれています。



○ ノロウイルスについて

冬は、感染性の胃腸炎が特に流行する季節です。特に気をつけたいのがノロウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

＜食事に関する注意点＞

- ① 食事の前やトイレの後などには、必ず石けんを使って手を洗い、流水でよく洗い流す。
(アルコール消毒だけでは不十分)
- ② 下痢やおう吐の症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業を控える。
- ③ 加熱調理は中心までしっかり火を通す。(特に貝類はよく加熱する)



○ 冬の野菜を食べて元気にすごそう

冬野菜がおいしい時期になりました！ 冬が旬の野菜は寒さを乗り切るため、野菜自体がたっぷり栄養を蓄えます。冬の野菜で体の免疫力を強くし、寒い冬を乗り切りましょう♪ 肉や魚などのたんぱく質もいっしょに食べると、感染症に対する抵抗力もUPします！！



ぼくは、ほうれんそうの
ハモグロスト・バルハッセ♪
冬のビタミンCは、夏の3倍！
おひたしやソテーがおすすめ◎



わたしは、だいこんの
マダム・ビターゼ♪
根の部分だけでなく、葉もおいしいから食べてみて★

わたしは、はくさいのハクミン♪
冬は甘みがまして柔らかいわ★
洋食、和食でもおいしいわ◎



ぼくは、ねぎのネギート♪
体を温める効果があるよ！
冬は特に、鍋で大活躍するよ★



～ だいこんをおいしく食べよう ～

だいこんは部位によって味わいや食感が違います。部位によって食べ方を変えてみると、よりおいしく食べることができますよ♪

