

12月

保育所給食カリキュラム

楽しく食べる

* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



調理上の配慮

- ・温かく食べられるように配膳する。
- ・食べ物や、作る人(生産者、お母さん等)に感謝する心を育てる。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、家庭でも実践してもらう
- ・食事の大切さを知らせる。

家庭への連絡

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、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。普段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。 給食 田中 千登勢



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。

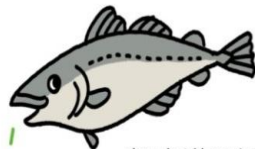


おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



給食だより



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



☆くるくるソースセージ☆

●材料

- ・食パン(サンドイッチ用)・・・3枚
- ・ソーセージ・・・3本
- ・中濃ソース・・・小さじ1
- ・青のり・・・小さじ1
- ・干し桜エビ・・・5g
- ・かつお節・・・5g



●作り方

- ①干し桜エビ、青のり、マヨネーズ、かつお節中濃ソースは混ぜ合わせておく。
- ②ソーセージを茹でる。
- ③サンドイッチ用の薄切り食パンを、めんぼうで薄く平らにする。
- ④③に①を塗り、ソーセージを端に置いてクルクルと巻く
- ⑤ホットプレートなどで、両面を軽く色がつく程度に焼く



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

