

給食室から2024年12月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

今年も残り1か月になりました。12月にしては気温が暖かい日もありますが、空気は乾燥していますね。冬の葉野菜や根菜類・果物を食べて栄養を摂り、風邪を予防しましょう。寒くなってくると体が冷えて体力が消耗してしまいます。消耗した体力を回復するにはたんぱく質が必要です。大豆製品や肉、魚などのたんぱく質をきちんと食べて、消耗した体力を回復したいですね。体を動かしたり、しっかり食べて体の中から温め、ぽかぽかになりましょう。冬の野菜は鼻や喉の粘膜を乾燥から守ってくれます。とくに土の中でエネルギーを蓄える根菜は寒い冬に食べると体が温まります。そして今が旬のみかんやりんごなどのフルーツも、ビタミンCが豊富なので積極的に食べましょう。



○風邪予防の栄養のまとめ

★ビタミンC……ウィルスや細菌から体を守ってくれます →みかん・りんご・芋類・ブロッコリーなど

★ビタミンA……のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます →かぼちゃ・人参・小松菜・ほうれん草など

★たんぱく質……体力を回復し、寒さに抵抗する力を高めます →魚・肉・卵・豆腐・乳製品など

※水分補給も大切です！夏と違って冬は水分補給のタイミングを失いがちです。意識をして水分を摂りましょう。肌の乾燥も水分補給をこまめにする事で改善される場合もあります。冷たいものでなく、常温か少し温めた水や麦茶にしましょう。

食べる力

先日子ども達が野菜や果物を持ち寄り、収穫感謝礼拝とクッキングが行われました。礼拝では野菜や果物を育ててくれた方や、恵みの神様に感謝をすることができましたね。礼拝後には子ども達が切った野菜で作った「なんでもカレー」を食べました。たっぷりの野菜で作ったカレー、美味しかったですね。みんなでたくさん食べました。きっと風邪をひきにくい冬になることでしょう。



美味しそうな野菜や果物が集



たくさんおかわりをする子ども達

◎旬の野菜を食べよう！

白菜が美味しい季節になりましたね！白菜ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよくふくまれています。寒くて乾燥する季節は鍋やスープなどで美味しくいただきたいですね。旨みがしっかりあるので、芯まで美味しく食べられます。乾燥や寒さで喉の粘膜が渇いてしまいます。白菜・大根・人参は粘膜の乾燥を防いでくれるので、たっぷり食べて元気に冬を過ごしましょう。



ずっしりとした大きくて美味しい白菜を市場で仕入れました



白菜たっぷりあんかけ焼きそば・温野菜サラダ・醤油糀マヨネーズ・塩糀スープ



温野菜サラダは大根を厚めに切ってジューシーで美味しいです。野菜をたっぷり食べました！

たんぱく質をしっかり摂ろう！

白身魚のから揚げ…甘辛だれ

新メニューです
大好評でした♪

材料

- ・ 赤魚……………4切れ
- ・ 小麦粉……………大3
- ・ 片栗粉……………大3
- ・ 揚げ油
- ★甘辛だれ
- ・ 醤油……………大3
- ・ 砂糖……………大3
- ・ みりん……………大2



作り方

- ① 魚の切り身をキッチンペーパーで水気をふき取る
- ② 鍋に醤油、砂糖、みりんを入れて煮立てる
- ③ 小麦粉・片栗粉をまぶし、170度の油で揚げ、②のたれをかけたら出来上がり