

給食だより

令和3年12月号

細野保育園

12月は、おゆうぎ会・もちつき・クリスマス会など行事が盛りだくさん！
風邪が流行りやすい季節でもあるので、食生活や生活リズムに気を配り、
風邪に負けない身体づくりをして、元気いっぱい行事に参加しましょう。



今年は
12月22日です

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

冬至にすること

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。



じゃが丸

アメリカンドックの
じゃがいもバージョン

<材料>作りやすい分量

じゃがいも	1個
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
水	100~200cc
揚げ油	適量
ケチャップ	お好みで
マヨネーズ	お好みで

1. じゃがいもは、ひと口大に切りゆでておく。
2. ホットケーキミックス・卵・水を混ぜ生地を作る。（固めの生地になるように水の量は調整する）
3. 1に2の生地を絡めて160℃の油で揚げたら出来上がり！！
お好みでケチャップやマヨネーズをつけても美味しいですよ♪