



今年もあとひと月となりました。12月は冬至や年越しと、行事が続きますね🎑🍽️子どもたちと一緒に行事食を囲み、日本の伝統行事を子どもたちに伝えていきたいですね😊

寒くなり、空気が乾燥すると風邪やインフルエンザが流行りだします。また、冬は梅雨時期と同様に食中毒も多くなります。手洗い・うがいをしっかり行い、栄養のある食事を摂り、適度な運動と十分な休養をとることで免疫力を高めましょう！

冬至

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」という言葉をよく聞きますよね。スーパーでも、冬至が近くなるとかぼちゃがたくさん売られているのを見かけます。かぼちゃに含まれるビタミンA(βカロテン)、C、E、は免疫力を上げる働きがあるので、風邪予防になります。またこれらのビタミンは老化防止や美肌効果も期待できます。「かぼちゃを食べると風邪をひかない」というのは、これらの栄養素を兼ね備えている由来かもしれませんね。

また、冬至といえばゆず湯です。ゆず湯には悪い気を追い払い開運を祈るという意味が込められているだけでなく、美肌や風邪予防などの効果が期待できるといわれています。



冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯で香りを楽しみながらしっかり体を温めましょう🔥

食事で体を温めよう🍲

暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。冬が旬の野菜には、からだを温めてくれる作用をもつものが多いので、ぜひ旬の野菜を味わってくださいね🌱

からだを温める料理といえば「鍋」！スーパーではいろんな種類の鍋スープを見かけます。スープはもちろん、具材もたくさんあるのでアレンジが無限大です✨

温かい料理を食べて元気に過ごしましょう💖



給食メニューの紹介

11月の献立から、子どもたちがよく食べたメニューを紹介します！

🐟 鮭のごまみそ焼き

🍷 材料(4切れ分)

・生鮭(50g)	4切れ	・みりん	7.5g
・すりごま	3g	・砂糖	7.5g
・おろし生姜	1.2g	・みそ	20g
・料理酒	10g		

🔪 作り方

- ① 調味料を全てビニール袋に入れ、滑らかになるまで揉む。
- ② ①に鮭を入れて揉み込み、冷蔵庫で30分置く。
- ③ オープンシートを敷いた天板に②の鮭を、調味料を軽く落としてから並べ、170℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

鮭以外の魚や、鶏肉、豚肉等でもおいしく作れます。調味料が焦げるようであれば、

鮭の上にアルミホイルを被せて焼いてください。

フライパンで焼く場合は、弱火で様子を見ながら焼いてください。



12月15日はクリスマス・誕生会です🎄🎁💖

給食では、クリスマスとお誕生会のお祝いで、

特別な盛り付けで提供します🍷🌟

午後のおやつはいちごのケーキです🍰

お楽しみに💖

