



給食だより 1月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

寒さもいちだんと厳しくなり、空気も乾燥し風邪をひきやすい季節になりました。今年には特に感染症への不安もあり、体調を維持していきたいですね。今月は寒い冬を元気に過ごすための食事についてお話します。

ヌルヌル食品がインフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆・オクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキ・里芋・長芋・大和イモ・なめこなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



ミカンを食べよう!

今が美味しいミカン。

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。



体をあたためて風邪予防

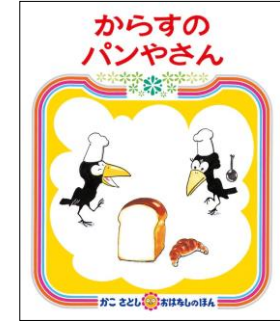
厳しい寒さは温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものが美味しい季節です。カボチャ・タマネギ・ゴボウ・ダイコン・ニンジン・ニラ・ネギ・ニンニク・ショウガなど体が芯から温まる根野菜を食べながら、家族で団欒を楽しんでみてはいかがでしょうか。

* 今月の絵本料理『からすのパンやさん』*

< ゆきだるまパン >

< 材料 > (パン 12 個分)

強力粉	200g
牛乳	150ml
バター	20g
ドライイースト	3g
砂糖	25g
塩	ひとつまみ
チョコペン	1本



< 作り方 >

- ① 牛乳とバターを耐熱の容器に入れ、600W のレンジで 30 秒くらい温めます。
- ② 人肌程度に温まったら、砂糖とドライイーストを入れ、混ぜます。
- ③ 混ぜたら、それと強力粉を混ぜ合わせ、ひとまとまりになるまでこねます。
- ④ 軽くラップをして、200W のレンジで 30 秒温めて、こねます。
- ⑤ ラップをして、30 分放置。(一次発酵)
- ⑥ 30 分経ったら、ガス抜きをして、12 等分し、雪だるまの形に成形します。
- ⑦ 成形し終わったら、200W のレンジで 30 秒加熱し、濡れ布巾などをのせ 15 分放置。(二次発酵)
- ⑧ オープン 230℃で余熱をし、220℃で 11~14 分焼き上げます。
- ⑨ 完全に冷めたらチョコペンで顔を書いて、出来上がり。

12月の食育より ~手洗いポイント~

- 手を水でぬらし、手のひらに石鹸をつけ手全体にあわだてる。
- 手のひら、手の甲、指の隙間、爪の隙間、手首までをしっかりとこすり流水で洗い流しきれいなタオル等で拭く。

絵を通して、子ども達に手の洗い方の説明をしました。手洗いの絵を順に見せていくと、真似しながら動作を行ってくれ、しっかり理解できていることがわかりました。「手を洗ったら消毒もする!」と教えてくれた子どももいて、手洗いが習慣化できていると感じました。

1月の食育は12日(火)から18日(月)の予定です。

好き嫌いで偏った食生活は、栄養不足がおこり、免疫力が低下し、風邪などにかかりやすくなるため、バランスのとれた食事を心がけるようにしましょう!

* 先月の人気メニュー *

- ・チキンカツ
- ・豆腐の落とし揚げ
- ・焼きそば



「七草がゆ」おかゆを食べて体調を整えましょう!

年末年始はごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。最近ではスーパーにも便利な七草セットが売られていますので気軽に試してみたいでしょうか? 保育園では食べやすいように七草雑炊にします。今年も元気で楽しく過ごせますように。