

給食だより

12・1月号



都賀せいわ保育園

日本給食株式会社 作成

あっという間に時が過ぎ、今年も残すところあとひと月になりました。朝夕の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。風邪をひいたり体調を崩しやすくなる時期にもなりますので、手洗いうがいをごまめに行い、予防を心がけましょう。クリスマスや大晦日など、楽しく過ごせるよう元気な身体を作りましょう。

クリスマス

日本と外国の違いは？

<過ごし方>

日本ではクリスマス当日の25日より24日のクリスマスイブがメインになっています。家族だけでなく友人たちとパーティーをしたりプレゼントと交換をしたりして過ごします。欧米諸国ではメインは25日でその前後にクリスマス休暇があります。離れて暮らしている家族や親戚が集まり大勢でお祝いをします。

<食べもの>

日本では一般的にチキンやケーキを食べますが、欧米諸国では、七面鳥や牛肉・羊肉などのご馳走を食べます。

<プレゼント>

日本ではサンタさんが一人ひとつプレゼントを持ってきてくれるのに対し、クリスマスツリーの下に家族全員分置いてあり25日の朝に家族全員で開けるのが一般的です。



食と健康コラム

冷えに負けない体作りをしましょう！

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べると、内臓が活動を始めて、エネルギーを生産してくれます。そのため、朝から体が活動的になり、体温は上昇します。

血行をよくする食べ物は？

<カカオ>チョコレートやココアに含まれるカカオには、血管拡張作用がある「ポリフェノール」と「テオブロミン」という成分が入っています。また、ココアはホットで飲むことにより体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続するといわれています。

<たまねぎ>辛味成分である「アリシン」には、血流改善効果がある成分に変わります。

また「ケルセチン」には抗酸化力があり、血管拡張を促してくれます。

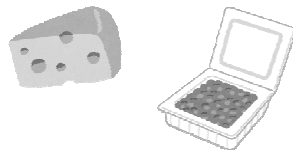
体を温める食べ物を選ぼう！

<発酵食品>発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、発酵食品は体を温めます。

味噌や納豆、醤油、漬物、チーズやヨーグルトなど。

<根菜類>地下（地中）で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。

体の中から
ぽかぽか〜



おせち料理

おせち料理は現在ではお正月に食べることの多い料理ですが、「おせち」はもともと暦上の節句を指し、季節の変わり目に祝い事を行う「節（せち）」の日に食べる料理でした。

黒豆

まめに働けるように・元気で働けるようにといった健康や精励を意味しています。

数の子

多くの卵が並んでいる様子から「子たくさん」「子孫繁栄」を意味しています。



伊達巻

巻物を連想させることから、学業成就の意味が込められています。

栗きんとん

輝く黄金色から、金運上昇の願いが込められています。

海老

「腰が曲がるほど長生きをする」という長寿祈願が込められています。

昆布巻き

「よろこぶ」「子生」と縁起の良い字が当てられ、不老長寿や子孫繁栄の願いが込められています。

今年もよろしく
お祈りします



旬の食材

12月

・カリフラワー ・ごぼう ☆小松菜 ・春菊 ・大根 ・長芋 ☆白菜
・れんこん ☆みかん ・ゆず ・りんご ・はまち ・うなぎ ・たら ・さば 等

1月

・カリフラワー ・キャベツ ・水菜 ・ごぼう ・春菊 ・大根 ・菜の花
☆れんこん ☆いよかん ・みかん ・金目鯛 ☆たら ・わかさぎ ・ぶり 等

☆マークは献立で使用予定の食材です

オススメのおやつを紹介します

鶏ごぼうご飯

<材料>

精白米	20g	おろし生姜	0.5g
鶏挽き肉	8g	醤油	0.8g
ごぼう	6g	砂糖	0.5g
人参	3g	酒	0.5g
		サラダ油	0.5g

<作り方>

- ①サラダ油を熱した鍋で鶏挽肉を炒める
- ②ささがきにしたりごぼう、千切りの人参も加え炒める
- ③調味料を加え汁気がとぶまで煮る
- ④炊いたご飯に④を混ぜ合わせる

