

12月 給食だより



令和6年
いやなが保育園

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

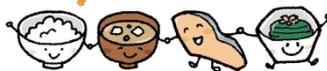


今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

鶏ごぼう炊き込みご飯

<材料>・米 2合

- ・鶏肉 1枚 ・ごぼうさがき 1本分 ・人参千切り 50g
- ・椎茸細切り 2枚分 ・油揚 湯通し細切り 1枚
- ・出汁汁 ※・醤油 大2 ・酒 大2 ・味醂 大2

[作り方]

1. 米は洗ってざるにあげておく。
2. 鶏は骨ありならば骨を取り、酒をふりかけておく。
3. 釜に米、※印の調味料を入れて目盛りまで出汁を入れ、軽くかき混ぜ器具を入れて炊飯する。



南瓜煮物

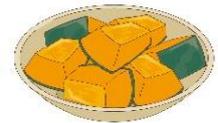
<材料>・南瓜 1/4(500g)

- ※だし汁 300cc ・甜菜糖 大1 ・味醂 大1 ・醤油 大1

[作り方]

1. 南瓜は種とワタを取り除き好みの大きさに切っておきます。
2. 鍋に皮を下にして南瓜を並べ、だし汁、甜菜糖、味醂を入れて5分位中火で煮ます。
3. 5分たったら醤油を入れて、弱火で10~15分蓋をして煮ます。
4. 火を止めてそのまま置いて味を含ませます。

◎南瓜の皮を少々むくと、出来上がりが綺麗で食べやすいです。



ブロッコリーのおかかマヨネーズ

<材料>・ブロッコリー 1房 胡麻 大1

- ※ 鰹節 1袋(5g) マヨネーズ 大2 醤油 小1

[作り方]

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、好みの柔らかさに茹でておく。
2. ボールに※印を入れて混ぜ合わせ、茹でたブロッコリーを投入して混ぜ合わせ、仕上げに胡麻をまぶす。

◎ 園ではおい鰹節をします。

