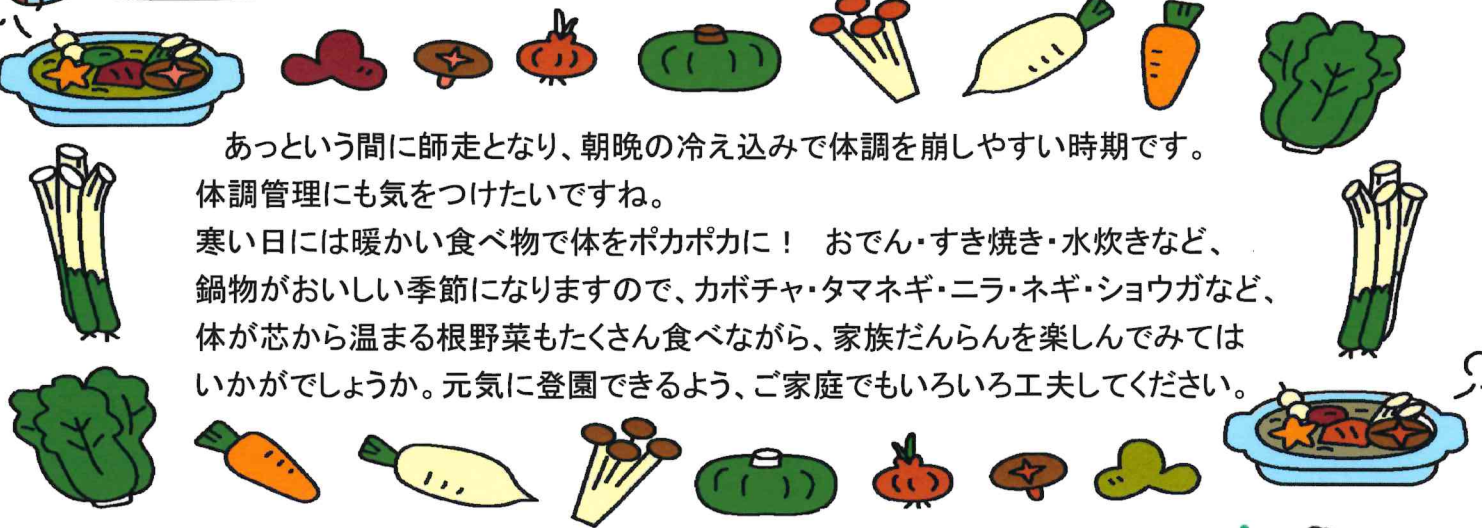






# 給食だより

令和4年12月  
栄養士 照屋恵美



あっという間に師走となり、朝晩の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。体調管理にも気をつけたいですね。

寒い日には暖かい食べ物で体をポカポカに！ おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節になりますので、カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体が芯から温まる根野菜もたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、ご家庭でもいろいろ工夫してください。

 **冬至（12月22日）** 

冬至の日、南瓜を食べると中風除けになる、長生きするとの言い伝えがあります。南瓜は夏の野菜ですが、保存して野菜の少ない冬に貴重なビタミン源とした先人の知恵でしょう。

また冬至にはレンコン・ニンジン・ギンナン・キンカン・ウドン(うどんの古い言い方)など「ン」が2つつく食べ物を食べると、「運」にあやかるとも言われています。

12月22日が冬至にあたります。給食では南瓜入りの野菜かき揚げを予定しています。ご家庭でも南瓜や『ン』が2つつく食べ物を用意してはどうでしょうか！

## うれしい交か能 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

## Let's クリスマスホームパーティー

～子どもと一緒に作ってみよう～



### 星のキラキラピザ

- ・食パンを星型に型抜き
- ・赤・緑ピーマン ウインナー
- ・トマトソース チーズ



### ポテトサラダツリー

- ・ポテトサラダ
- ・リッツクラッカー
- ・トマト コーン 枝豆

### 市販のお菓子で 簡単 クリスマスケーキ



いつもの料理に、1. 2品加えるだけで食卓が華やかになってクリスマスの雰囲気が盛り上がります！ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか！