



今年も残り1か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。

食事をしっかり食べて、強い体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。

★今月の目標★
病気に負けない体をつくりましょう

寒さに負けない体をつくるには？



好き嫌いなどで、偏った食生活をするとう病気にに対する抵抗力が弱くなります。普段からいろいろな食品をバランスよく食べるようにこころがけましょう。



体を温めよう！

炭水化物には、熱をつくり、体を温める働きがあります。

【炭水化物を多く含む食品】

ごはん・めん類・いも類



脂質にも、炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

【脂質を多く含む食品】

油・バター・マヨネーズ



たんぱく質をとろう！

たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

卵、肉、魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

【たんぱく質を多く含む食品】

卵・肉・魚・大豆製品



ビタミン類をとろう！

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミンCには、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

【ビタミンAやCを多く含む食品】

緑黄色野菜・果物



●冬至のかぼちゃ・ゆず●



冬至は一年で一番昼間が短い日です。冬至には、運を呼び込むために「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとするよいとされています。

保育所では、「かぼちゃ（＝なんきん）のうま煮」とゆずを使った「かおり漬け」を提供します。

この時期ならではのものを食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。

今月の行事食

●大晦日（おおみそか）の年越しそば●

一年の最終日を大晦日といいます。この日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。

保育所では、給食に「年越しそば」ならぬ、「年越しうどん」として、たぬきうどんを提供し、この一年を締めくくります。

※3歳以上児は主食をお持ちください。



<献立紹介>

れんこんのうま煮 ~4人分~



れんこん、にんじんは「ん」がつく食材。冬至に食べたい献立です！

(材料)

油	適量	水	80ml
鶏肉	80gA	砂糖	大さじ1
れんこん	1節	しょうゆ	小さじ1と1/2
にんじん	1/3本	酒	小さじ1
		塩	少々

- 鶏肉は一口大に切り、れんこんとにんじんは小さめの乱切りにする。
- 鍋に油をひき、鶏肉、れんこん、にんじんを炒める。
- ②にAを加えて柔らかくなるまで煮る。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

12月は『さといも』を取り入れています。

