



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。

今月は、寒さに負けない体をつくるために、食事のポイントを紹介します。バランスよくしっかり食べて、元気に冬を過ごしましょう。

寒さに負けない体をつくるには？ バランスよく食べよう！

★今月の目標★

● 寒さに負けない
元気な体をつくりましょう

○3色の食品群をバランスよく食べることで、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

赤 体を回復させよう

たんぱく質は、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあります。

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】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品



黄 体をあたためよう

炭水化物は、熱をつくり、体を温める働きがあります。

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。

【炭水化物を多く含む食品】

ごはん、めん類、いも類

【脂質を多く含む食品】

油、バター、マヨネーズ



緑 抵抗力を高めよう

ビタミンA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を多く含む食品】

緑黄色野菜

【ビタミンCを多く含む食品】

淡色野菜、果物



冬が旬の食材を食べよう！

みかん

みかんは、ビタミンCを豊富に含みます。

肌の調子を整えたり、風邪や寒さに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。



ぶり

ぶりは、良質なたんぱく質と脂質を含みます。さらに、炭水化物から熱をつくるときに必要なビタミンB群を多く含みます。

ねぎ

ねぎに含まれるアリシンは、血行を促進する効果があり、体を温めます。



ブロッコリー

皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAや、血行をよくするビタミンEを豊富に含みます。



冬至(12月21日)

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」のつくものを食べるとよいとされています。

今月は、「かぼちゃ(なんきん)のうまに」を提供します。



大晦日(12月31日)

一年の最終日である大晦日には、

「年越しそば」を食べる習慣があります。

給食では、「年越しそば」ならぬ、

「年越しうどん」として、きつねうどんを

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> けんちょう ～4人分～

(材料)

・だいこん 4cm	・だし汁(かつおだし) 120ml
・にんじん 小1/2本	・砂糖 小さじ2
・木綿豆腐 150g	・しょうゆ 小さじ2
・油 小さじ1	・みりん 小さじ1

(作り方)

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② だいこんとにんじんはいちよう切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、②を炒める。
- ④ ③に粗めに崩した木綿豆腐を入れ、だし汁と砂糖、しょうゆ、みりんを加えて、煮る。

山口県の
郷土料理です。
子どもたちに
大人気でした！

毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。

12月は、徳島県の郷土料理『ならえ』(ゆずが入った和え物)を取り入れています。