

12月号

令和6年12月1日 こども保育課

×今月の目標、

さに負けない 元気な体を つくりましょう



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。

# に負けない体をつくるには゛

〇3<u>色の食品群をバランス</u>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。

# 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

#### 【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



## 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



# 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

#### <u>みかん</u>

#15 (45 Carp)

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、良質なたんぱく質や脂質を含みます。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。

#### <u>ブロッコリー</u>

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(I2月3I日)

-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

・にんじん 小1/2本

木綿豆腐 150g

• 迪 小さじ1 だし汁(かつおだし)

• 砂糖

・しょうゆ

みりん

120ml

小さじ2 小さじ2

小さじ1

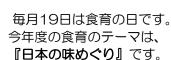
#### (作り方)

木綿豆腐は水切りしておく。

だいこんとにんじんはいちょう切りにする。

鍋に油をひき、②を炒める。 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!



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。

