

# 給食だより12月号

令和元年11月29日

—富岡保育園—



早いものでもう12月です。カレンダーを一枚残すのみとなりました。年末の気ぜわしい生活の中でも子ども達の生活リズムが乱れないようにしたいものです。また、朝布団からでるにも勇気がいるようになりました。特に朝晩ひえこんできましたので風邪などひかないように気をつけましょう。栄養面ではたん白質やビタミンの多い食事を心がけて風邪の予防にもつなげましょう。大根、かぶ、ねぎなどの冬野菜は、体を芯から温めてくれます。他にほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜もおいしい時期なので、いろいろな料理方法で味わってみてください。

例えば…

<p><b>そのまま</b></p> <p>野菜に含まれるビタミンCは加熱に弱いのでサラダなどで食べるとビタミンCが効果的にとれます。</p>	<p><b>炒める</b></p> <p>野菜を油で炒めることでカロチンの吸収がよくなり野菜の甘味も出ます。</p>	<p><b>煮る</b></p> <p>根菜類は、ゆっくり煮てやわらかくします。よくかんで食べるとおいしさも増します。</p>	<p><b>茹でる</b></p> <p>ほうれん草や小松菜は茹でると量がぐんと減り食べやすくなります。</p>
---	--	---	--

11月の共通メニューは“れんこんバーグ”でした。普段のハンバーグと何ら変わりなくよく食べていました。れんこんやごぼうなどの根菜を入れることで歯ごたえもあり、食物繊維も摂れます。子どもにとっては苦手とされている根菜類も調理法一つで食べられるようになります。現にごぼうやれんこんのキンピラ、サラダなどは毎回完食するほど食べてくれます。旬の野菜であればおいしいのは当たり前だし、一度食べないから嫌い決めつけず、少しでも食べられるよう形を変え味を変え、どんな味がするのだろう！？と子どもに興味を持たせてみたり、工夫するのは大人の役割だと思います。ロールキャベツも以前はキャベツをはがして中身だけ食べる子が多かったのですが、今回はキャベツともよく食べていました。きゅうりとわかめの酢の物には木田ゆうた君の所から頂いたレタスも使いとてもおいしく子ども達もよく食べていました。松本あさひちゃんのところからも美味しいみかんを頂いています。地元の美味しい食材をいただける事は幸せなことです。おやつでは米粉のレシピでヨーグルトムースを教えてください、実際はドライトマトを使ったレシピでしたが、どうしてもドライトマトが入らずに、イチゴジャムを使ってピンク色のムースを作りました。米粉のスポンジと重ねて、量が多いので作るの大変でしたが未満児さん以上児さん学童さんともよく食べてくれて安心しました。



11月も残菜の少ない月でした。全体的によく食べてくれて、食欲の秋がずっと続いているような子ども達です。

## 【主菜・主食】

鶏のから揚げ  
もずく入りさつま揚げ  
マーボーなす  
コーンフレークチキン  
ハヤシライス  
鶏と大豆の揚げ煮  
きつねうどん  
ひじき入り卵焼き  
さつま芋ご飯  
ロールキャベツ  
花しゅうまい  
里芋コロッケ

## 【副菜】

ナムル 大根と豚肉の甘辛炒め  
レタスサラダ れんこんの梅マヨ和え  
小松菜のサラダ ドレッシング和え  
パンサンスー 刻み昆布の炒め煮  
大根と豚肉の甘辛炒め 白菜のサラダ  
きゅうりとわかめの酢の物

## 【おやつ】

芋とりんご煮 マーブルケーキ  
黄な粉だんご メロンパン風クッキー  
手作りチュロス リゾット風スープ  
昆布の天ぷら パウンドケーキ  
パンネミート マカロニの黄な粉和え  
いちごのヨーグルトムース

## 風邪・インフルエンザを予防しよう

**手洗い**……手洗いは15秒以上、できれば30秒かけて液体せっけんなどでよく洗い、流水できれいに流しましょう。

**うがい**……水でうがいをしてもものを洗浄する効果は十分ありますが「インフルエンザ」などの流行期にはうがい薬を使用すると病原性細菌やウイルスを一時的に少なくする効果も加わります。

**水分補給**……人間の体は、半分以上が水分で占められています。十分な水分補給はのどの粘膜（気道粘膜）のウイルスや繊毛運動を活発にして、ウイルスや細菌の体外への排出を助けます。



**栄養**……日頃から栄養バランスのとれた食事を摂ることは、「かぜ」の予防など健康を維持するために大切です。野菜スープはビタミンを採りやすく体が温まるのでお勧めです。ビタミンCとEと一緒に摂取するとより効果的です。

**睡眠**……疲労がたまると体の抵抗力も下がり「かぜ」を引きやすくなります。日頃からしっかり睡眠をとり、規則正しい生活をする事が「かぜ」の予防にも大切です。

**保温**……湯冷めや薄着で体を冷やさないように、暖かい下着やセーター、靴下などを着用し、外出する時は上着やマフラーで体温を奪われないようにしましょう。

**保湿**……粘膜を健康に保つことは、ウイルスや細菌の侵入を阻止する第一のバリアです。「のどが痛い」と思ったら、お茶などでのどに水分を与え、換気で空気を入れ替え、部屋の湿度を高くし、屋外ではマスクをしてのどを保湿することも効果的です。

