給食だより

2025年１２月号　日東保育園

今年も、残すところあとわずかになりました。冬本番になり寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行しています。手洗いうがいをしっかりし十分な睡眠をとり元気に新年を迎えましょう。

〈12月４日(木)　おもちつき〉

保育園恒例のおもちつきを行いました。5月に子ども達が田植え秋に稲刈りをして大切に育てたもち米を使いました。
蒸し器でもち米を蒸し石臼と杵を使って『よいしょ』の掛け声とともに杵を力いっぱいふっておもちをつき子供たちは『もちつきの歌』にあわせて声援を送ってくれました。つきたての餅をきな粉、あんこ、砂糖醤油畑でとれた大根を使った大根おろしの4種類で食べました。自分たちでついたお餅は格別で『美味しい！』『たくさん食べてお腹いっぱい！』と話してくれました。
みんな大満足でした。
もちつきの時に鏡餅も作りお供えします。鏡餅の由来ですが、鏡には神様が宿ると言い伝えがあり昔の鏡は丸型であったため鏡餅は丸いと言われています。鏡餅を飾る事で一年の始まりを神様と共にお祝いするという由来があるそうです。
飾る時期は末広がりの『八』がつく12月28日に飾るのがよいそうです。皆さんもお家で飾ってみてはいかがでしょうか。

も～ちつきぺったんこ～

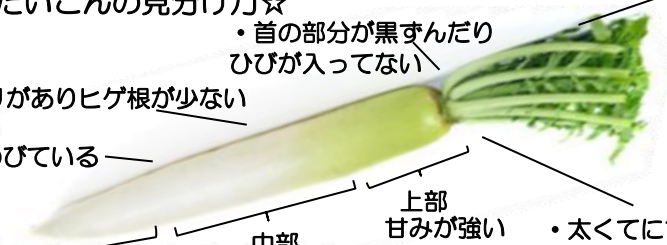
よいしょ～よいしょ

旬の食材

だいこん

保育園の畑で今年も大根が収穫されています。
給食で汁物に入れたり、おでんにしたりサラダにしたり、葉を甘辛く炒って御飯に混ぜ込んだりして使っています。
春の七草の「すずしろ」としても知られ、日本人とって昔から馴染み深い**捨てる所が**ない野菜です。大根菜には消化酵素**が含まれているので消化を助け胃腸の働きを整える効果があり**β**カロテン、カルシウムが豊富です。**部位によって味が変わります。
葉に近い上の方は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、サラダや大根おろしや漬物に。
先端の方は土の中の虫除けに辛味成分が効果的なので辛く、炒め物や味噌汁に。
中央部は煮物に最適です。

☆美味しいだいこんの見分け方☆



感染症に負けない体をつくろう！

インフルエンザや風邪が保育園でも流行しています。予防には手洗いうがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。
生活主幹が崩れると免疫機能の低下で体調を崩しやすくなります。
早寝早起き、3食の食事、適度な運動をして感染症に負けない体を作りましょう。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

★風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。
食材は消化によいものを選びましょう。
吐き気があって食べれないときは、脱水症状をおこさないよう水分補給をしっかり行うことが重要です。

うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おかゆ

おすすめの食材

卵

脂肪の少ない肉・魚

豆腐

しょうが

にんじん

ほうれんそう

大根

白菜

ねぎ

「大根菜とじゃこのごはん」レシピ

材 料

米	２合
塩	3ｇ
大根菜	15ｇ
ちりめんじゃこ	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

①洗米し３０分浸水し、塩を入れ炊飯する
②大根葉を茹でる
③ちりめんをごま油で炒め、大根葉を加え、みりん、醤油、酒を入れて汁気がなくなるまで煮詰める
④③とごまをご飯に混ぜる

じゃこは骨を作る元となるカルシウムや、風邪やインフルエンザの予防につながるビタミンDを多く含んでいます。カルシウム＋ビタミンDは骨を強くする働きがあるので、大根菜との倍のカルシウムを摂取することができます。成長期には欠かせない食材です。