

12月号

みどりの丘こども園

栄養士

篠原 史子

調理師

小坂 真奈美

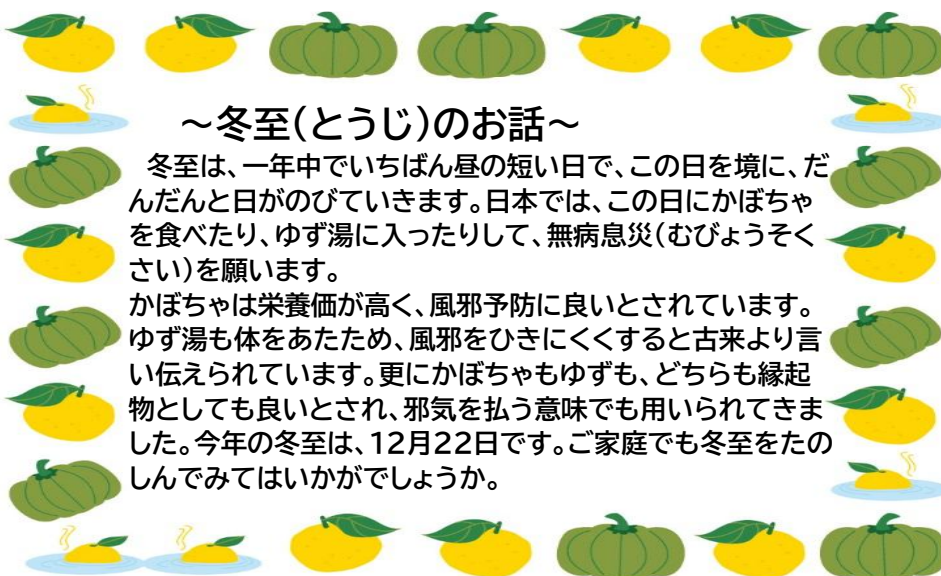
朝夕の寒さが急に厳しくなり、空気が乾燥することからも体調不良が起きやすい季節になってきました。健康維持には、毎日のバランスのとれた食事がなにより大切です。この時期には特に、体をあたため免疫力をあげる食事を積極的にとると良いですね。うがい手洗いとともに、あたたかい食事もお心がけしましょう。

成道会って？ 精進料理とは？

12月8日は、お釈迦様が悟りを開かれた日で、成道会(じょうどうえ)と呼ばれます。今から約2500年前、お釈迦様が悟りを開いたことが、仏教誕生のきっかけとなりました。成道会は、仏教をうみだし、人々に教えを広めたお釈迦様に感謝するお祝いとして行われます。12月8日の給食に、「おさとり」の行事食として「精進料理」を提供します。

精進料理とは、肉や魚を使用しない料理です。仏教における戒律に基づき、「殺生(生き物を殺すこと)」を避け、「煩惱(人を苦しめ、煩わせる心)」を刺激しないためにうまれました。

精進料理を食べるときにもまた、ルールがあります。現代のこどもたちにもまねのできる「姿勢をただしていただく」「箸の上げ下ろしに、余計な音を立てない」など、良い作法はぜひ見習いたいものです。



～冬至(とうじ)のお話～

冬至は、一年中でいちばん昼の短い日で、この日を境に、だんだんと日がのびていきます。日本では、この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、無病息災(むびょうそくさい)を願います。

かぼちゃは栄養価が高く、風邪予防に良いとされています。ゆず湯も体をあたため、風邪をひきにくくすると古来より言い伝えられています。更にかぼちゃもゆずも、どちらも縁起物としても良いとされ、邪気を払う意味でも用いられてきました。今年の冬至は、12月22日です。ご家庭でも冬至をたのしんでみてはいかがでしょうか。

かぼちゃのサラダ

★煮物もいいですが、たまには目先をかえてデリ風サラダはいかがでしょうか★

【材料(4人分)】

かぼちゃ 250g(1/6個くらい)
ハム 2～3枚
にんじん 30g ・チーズ 25g
コーン 30g
マヨネーズ 大さじ2 ・食塩 少々

【作り方】

①かぼちゃは皮付きのまま、タネを除いてひと口大にカットし、蒸すかレンジ加熱し柔らかくする。②フォークなどで熱いうちにつぶす。③ハムや野菜は、食べやすく切り、にんじんは茹でる。④マヨネーズと食塩で調味し出来上がり。

【冬の風邪予防～免疫力アップのたべものって?～】

冬場に不足しがちな**ビタミンC**は、かんきつ類に豊富に含まれますが、それ以外にもブロッコリーやれんこん・じゃがいもなどの野菜にも多く含まれます。ビタミンCは、白血球の働きを助け、免疫力の向上に役立ちます。また、にんじんやほうれん草などに多く含まれる**ビタミンA**は、体内の粘膜を守ることによって知られます。その他、ゴボウや大根に多く含まれる**食物繊維**は、感染症などに対する抵抗力をつけるといわれます。免疫細胞をサポートし、ウイルスへの抵抗力を強化する**ビタミンD**は、鮭やさばなどの青魚や、きのこ類に含まれます。このような食材をぜひ積極的にとって、風邪をひかず元気に年末年始をすごしてくださいね♪

～給食展示のおしらせ～

★12月 8日(未満児)

★12月18日(以上児)

【時間】 14時～19時

【場所】 保育園部玄関前

