

12月給食だよリ

円町まぶね隣保園 2023年度



秋から冬へと季節は移り変わり、朝は一段と冷え込むようになりました。

今年も残すところ1ヶ月です。冬は寒さから身体を守る為、いつもより多くのエネルギーを必要とします。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて身体の中から温まり、1日をスタートしましょう。体温が低下して抵抗力が弱まっていると風邪等 ひきやすくなります。

元気に過ごす為には抵抗力・免疫力がアップする生活を心がける事が大切です。その為に重要なのは、「1日3食のバランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠と休養です」しっかり予防して 元気に新しい年を迎えましょう。

免疫力を高める為に来ること～腸内環境を整えよう(腸活)～

外からの細菌やウイルス・花粉等、身体が敵だと判断したものから守る働きをする免疫細胞は、腸に約60～70%存在しています。腸内環境が乱れると、免疫細胞の働きが弱まり、風邪をひきやすい・疲れやすい・肌が荒れる等の症状が出やすくなります。腸を整えるポイントは、**善玉菌**を増やす食品を食べる事です。

(善玉菌を含む食品)

発酵食品



善玉菌の増加と悪玉菌を抑制する働きをもつ、長期間、腸内に留まる事が出来ない為、継続的な摂取が必要。

(善玉菌のエサとなる食品)

オリゴ糖



消化吸収されず大腸まで届き、善玉菌の栄養源となる。

食物繊維



腸内の老廃物や悪玉菌が作る有害物質を体外に排出させる。

合わせて食べよう。

寒い時期にも水分補給しましょう



冬は空気が乾燥しているので体内の水分が失われやすくなります。また、喉が乾燥するとウイルスや細菌が身体に入る原因になる事もあるので喉が潤っていないと、こまめな水分補給を心がけましょう。

12月22日 冬至

冬至は一年で最も昼が短くなる日です。ビタミン豊富なかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入って身体を温める習慣があります。



かぼちゃ

肌や目を丈夫にするビタミンAは、皮に多く含まれているので皮ごと調理に食べましょう。



ゆず

血行を良くして全身を温め、疲労回復やリラックス効果があります。

11月の給食メニューから

甘酢ホットサラダの作り方



＜材料＞(約2～3人分)

- かぼちゃ 60g
- れんこん 30g
- ごぼう 20g
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- 調味料
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・酢 小さじ1
 - ・すりごま 小さじ2

＜作り方＞

- かぼちゃは種を取り除き5mm幅に切る。れんこんは皮をむき、2～3mm幅の半月切りやいちよう切り、ごぼうは、2～3mm幅の薄切りにし、それぞれ水にさらす。
- 調味料をボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ビニール袋にかぼちゃと水を加え、れんこん・ごぼう・片栗粉を入れる。口を閉じ、上下左右に振り、片栗粉をまぶす。
- フライパンにタタめの油を熱し、③の野菜を中火でこんがり炒める。野菜に火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- 調味料を入れ、全体にからめるように炒める。
- 火を止め、すりごまを振り、全体にからめる。完成。

※ 野菜を温めて食べるホットサラダです。野菜を蒸す・焼く・茹でる等して作る温かいサラダは身体を温めます。
※ ポリポリサクサクの食感が特徴の甘酢、はいサラダです。
※ 片栗粉で表面をコーティングすることで調味料がよくからみます。野菜がくっつてのが気になる時は、タタめの油で揚げ焼きにし、調味料を合わせてもおいしくです。