



12月号

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



12月郷土料理「ほうとううどん」

『ほうとう』は、山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理。基本的には小麦粉を練りざっくりと切った太くて短い麺を、かぼちゃなど野菜と共に味噌仕立てに煮込んだ料理のことです。

普段給食に使用するうどんは、細いうどんですが、ほうとう風にきしめんを使用して作ります！うどんが大好きな子どもたちに、かぼちゃや根菜、なめこでとろみをつけて美味しく作りたいと思います！！



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば白菜、大根、ねぎ、ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・白菜・・・淡泊でほかの材料との調和がよく、鍋になくはならない野菜
- ・大根・・・冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える
- ・ねぎ・・・白い部分は抗酸化作用のあるビタミンCが豊富、青い部分は目を乾燥から守り、視力を調整するβ-カロテンが多く含まれる
- ・ほうれん草・・・鉄分が豊富

ほうとう風うどんや、20日の野菜入りミートローフに小さく切ったかぼちゃを入れて食べます！！

12月は、にじぐみさんが育てたさつま芋をみんなでクッキングします！何を作るのかな？お楽しみに♪



そらぐみさんが焼きそば作りに挑戦しました！

人参の皮むきやきゃべつちぎり、そらぐみさんが育てたピーマンも一緒に入れてホットプレートで作りました♪みんなで美味しくいただきました！

