



お料理室だより

バンビーノハウス保育園

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けてあわただしい日々ですが、新しい年を元気にそして気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかり整えて体調を崩さないように心がけましょう。インフルエンザなどの感染症が流行しているため、うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体づくりをして、元気に過ごしましょう！！



冬野菜を食べて風邪予防をしよう！

冬から早春にかけて収穫される野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、他の栄養が豊富になるうえ、体を温めることもできるので、風邪予防にも効果的です。給食の献立にもたくさん冬野菜を取り入れていますよ😊



ブロッコリー

カロテンやビタミンC・鉄が多く含まれています。茎にも栄養が豊富なのでなるべく捨てずに食べましょう。

大根

ビタミンCが多く含まれています。食べ物の消化を助ける働きもあります。葉にはカロテンやカルシウムなどがたっぷり含まれているので、炒めるなどして食べましょう。



白菜

ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。加熱するとかさが減るので鍋料理などにするとたくさん食べられます。



ごぼう

食物繊維の量が野菜の中でも群を抜いて多いです。皮にもたっぷり含まれているので、むかずにたわしてこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのがおすすめです。

ねぎ

体を温めてくれるので、風邪の予防にも効果的です。白い部分は鍋物や汁物に、緑色の部分は少しかためなので細かく刻んで調理すると良いです。



12月22日は冬至です！



冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、だんだん日が長くなってきます。昔から冬至にはかぼちゃを食べて、ゆずを入れたお風呂に入り無病息災を祈る風習があります。ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われており、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。かぼちゃは、ビタミンAが豊富で免疫力を高めてくれます。ゆずは皮に風邪予防や保湿に良いとされているビタミンCが豊富で血行改善を促すと言われているヘスペリジンなどが豊富に含まれています。



ほうれん草ちぎり・しめじさきを行いました😊
指先を使って上手にちぎったり、さいたりすることができました💡



保育園では、12/22に「ゆず」と「かぼちゃ」を使った給食をいただきます😊



12月の食育



3日(水) みかんに触れよう



11日(木) 白菜ちぎり



18日(木) ミニクッキング「小松菜おかか和え」



22日(月) ゆずに触れよう



ミニクッキング「白菜和え物」

