給食だより　12月号

令和５年１２月１日
あたごはま保育園

今年も残りあと１ヶ月になり、先月に比べると冬らしい気候になってきました。体調を崩さないように気を付けて、楽しい年末年始を迎えましょう。

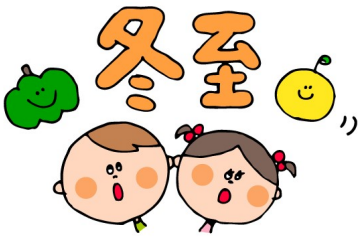
家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

１２月～１月は、クリスマスやお正月で家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食事する喜びや安心感は、料理をより一層おいしく感じる事にも繋がります。

また、行事食を通じて食への興味が深まる効果も期待できます。食事中にはテレビを消し、食事に集中できる環境づくりをしましょう。親子での会話を楽しみながらとる食事もよいものです。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

冬至をむかえます



今年は、１２月２２日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃには、カロテン（ビタミン Ａ）などが含まれています。ビタミンＡは脂溶性ビタミンで油と一緒に摂ると吸収率が高まります。ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

オススメかぼちゃ給食レシピ

かぼちゃとツナのサラダ

【材料：４人分】

- シーチキン缶　…40ｇ
- かぼちゃ　…200ｇ
- たまねぎ　…40ｇ
- プロセスチーズ　…10ｇ
- マヨネーズ　…25ｇ
- こしょう　…少々

【　下処理　】

- かぼちゃ…ひと口大に切り、レンジで加熱する。
- たまねぎ…薄切りにし、レンジで加熱する。
- シーチキン缶…油を切って、ほぐしておく。
- プロセスチーズ…角切りにする。

【作り方】

①加熱した食材は、十分に冷ます。

②シーチキン、かぼちゃ、たまねぎ、チーズ、こしょうを入れ、マヨネーズで和える。

マヨネーズの油でビタミン Ａ が効率よく吸収出来ます！