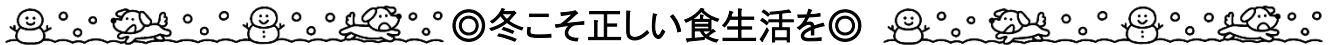




給食だより

令和5年12月号

今年もあと1ヶ月となりましたね。寒さも厳しさを増し、体温調節が難しくなってきました。睡眠不足などの不規則な生活や食生活の乱れは、風邪をひきやすくなります。発表会やクリスマス…楽しい行事に何かと忙しい年の瀬ですが、健康管理には気をつけましょうね。



◎冬こそ正しい食生活を◎

一年のうちでもっとも寒い時期を迎えます。寒いと体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。血流が悪いと、しもやけになることもあります。また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体を作るには、三度の食事を中心とした安定した生活リズムで過ごす心がけましょう。

🍊～*旬の食材・みかん*～🍊

日本で食べられている「みかん」のおよそ7割は温州みかんで、11月～4月頃に旬を迎えます。早い時期に採れる早生みかんは酸味と甘みのバランスがちょうど良くて柔らかく、その後に採れる中手みかんは糖度が高く濃厚な甘さを楽しめるのが特長。収穫時期の遅い晩生みかんは糖度・酸味ともに濃く、大玉です。冬場はつつい食べ過ぎてしまうみかんですが、低カロリーでビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

🍠～*冬至*～🍠

1年で昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至といいます。今年の冬至は12月22日(金)です。昔からこの日にかぼちゃを食べると病気にならないと伝えられています。

本来、かぼちゃは夏が旬の食べ物。しかし、冬まで持つ保存性の良さや栄養価の高さ(風邪の予防に効果的なビタミンAなどの栄養素が豊富)を知っていた昔の人が、季節の節目の冬至に無病息災を願って食べるようになったと言われています。

🌟今月のレシピ…チキンチャップ🌟

《材料》分量 5人前

- ・鶏もも肉 250g…食べやすいサイズに切る
(保育園では皮なしで1ヶ25gサイズ)

※肉下味

- ・塩コショウ 少々 ・酒 5g
- ・にんにく・生姜すりおろし 少々

※たれ

- ・ケチャップ 35g ・砂糖 10g
- ・中濃ソース 35g ・赤ワイン 10g

《作り方》

- 1.鶏肉に下味をつける。
- 2.片栗粉(分量外)を付けて油で揚げる。
- 3.鍋にたれの調味料を入れ混ぜ、加熱してアルコールを飛ばす。
- 4.3の鍋に揚げた鶏肉を入れて絡めたら完成です。

