

# 給食室から2025年12月号

## 認定こども園ぶどうの木電ヶ崎幼稚園

寒さが少しずつ増してきました。年末に向けて忙しい日々が続きますが、体調を崩さないよう、食事と睡眠をしっかりとって、元気に年末を迎えましょう。

### ～寒い冬を楽しく過ごす体づくりを～

冬は体が冷えやすく、代謝も落ちやすい季節。温かい汁物や根菜などを使った献立で、体の中からぽかぽかになり、寒い冬に風邪をひきにくい体をつくってくれます。ほかにも風邪予防に効果のある栄養をしっかりと摂りたいですね。

### ○風邪予防の栄養のまとめ

**★ビタミンC**……ウィルスや細菌から体を守ってくれます →みかん・りんご・芋類・フロccoliーなど

**★ビタミンA**……のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます →かぼちゃ・人参・小松菜・ほうれん草など

**★たんぱく質**……体力を回復し、寒さに抵抗する力を高めます →魚・肉・卵・豆腐・乳製品など

**※水分補給も大切です！**夏と違って冬は水分補給のタイミングを失いがちです。意識をして水分を摂りましょう。肌の乾燥も水分補給をこまめにする事で改善される場合もあります。冷たいものでなく、常温か少し温めた水や麦茶にしましょう。

## 食べる力

子ども達がたくさんの野菜や果物を持ち寄り、収穫感謝礼拝が行われました。たくさんの野菜や果物を前に恵みの神様や、野菜を育ててくれた方々に感謝をし、心が豊かになりましたね。礼拝後は、収穫感謝クッキング『なんでもカレー』作りをしました。子ども達は心を弾ませながら野菜を洗ったり、包丁を使って上手に切りました。カレーは遊びの広場で釜戸に火をおこし、大きな鍋で子ども達が切ったたっぷりの野菜が入ったカレーが出来上がり、青空と紅葉の下でいただきました。旬の野菜と火のパワーで体がぽかぽか温まり、思いきり冬を楽しめると思います。



収穫感謝礼拝の様子



竈でカレーを煮ている様子を見る子ども達

## ○みかんを食べて風邪予防！

みかんにはビタミン C だけでなく、抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。子どもも大人も好まれる果物で、風邪予防に効果的です。一度にたくさん食べるのではなく、みかんが旬な時期に毎日 1 つ食べたいですね。甘くて程よい酸味の美味しいみかんを積極的に食べたいですね。



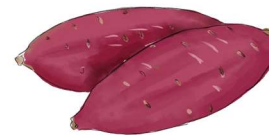
みかんの白い筋は整腸作用があり、免疫力を高めてくれるビタミン P が含まれています。



この日はあんかけ焼きそば・みかん・塩糍スープ。たくさんの野菜をいただきました。塩糍は腸内環境を良くしてくれます。

風邪予防  
レシピ

### さつまいの醤油糍煮



#### 材料

- ・さつまい……………中 1 本
- ・醤油糍……………大 1
- ・砂糖……………大 1
- ・みりん……………大 1

腸内環境を整えて免疫力 up !

さつまいの栄養に加えて糍の力が加わり、さらに腸内が元気になります♪

- ① さつまいは乱切りにして 10 分程水に浸す
- ② 水切りしたさつまいを鍋に入れ、さつまいが浸るくらいの水を入れる
- ③ 醤油糍・砂糖・みりんも入れて中火で水気がなくなるまで中火で煮る

**★醤油糍は煮ているととろみがでてくるので焦げやすくなるので注意します**