# 給食室から２０２３年１２月号

認定こども園ぶどうの木　竜ケ崎幼稚園

今年も残り１か月になりました。気温も下がり空気が乾燥していますので、ウィルスが活発になってきています。冬の葉野菜や根菜類・果物を食べて栄養を摂り、寒さに負けず風邪を予防しましょう。

体が冷えると体力が消耗してしまいます。消耗した体力を回復するにはたんぱく質が必要です。大豆製品や肉、魚などのたんぱく質をきちんと食べて、消耗した体力を回復したいですね。体を動かしたり、しっかり食べて体の中から温め、ぽかぽかになりましょう。

冬は乾燥から守ることも大事です。冬の野菜は鼻や喉の粘膜を乾燥から守ってくれます。とくに土の中でエネルギーを蓄える根菜は寒い冬に食べると体が温まります。そして今が旬のみかんやりんごなどのフルーツも、ビタミンＣが豊富なので積極的に食べましょう。

**◎風邪予防に効果があるもの**

**★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・ブロッコリーなど**

**★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こと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

先月行われた収穫感謝クッキングでは、子ども達が持ち寄った野菜や果物がたくさん集まりました。たまご組、ことり組さんはカレーに入る野菜を興味津々に見ていました。すみれ組、ひつじ組、ほし組はカレーの材料を包丁で切るクッキングです。野菜を最初に二つに切り、野菜の断面を見て種の大きさや形を観察できましたね。「炒め始める玉ねぎから切るんだよね！」と材料を切る手順もきちんとも学び、とても貴重な一日になりました。

クッキングを経験してから給食を食べている時に「この大根はいちょう切りだね！」とうれしそうな会話が増えました。

収穫感謝礼拝に子ども達が持ち寄った野菜と果物

「玉ねぎ切ったよ！」と運んできたほし組さん

遊びの広場でみんなと食べるカレーは美味しかったですね

## ◎白菜を食べよう！

白菜が美味しい季節になりましたね！白菜はビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよくふくまれています。寒くて乾燥する季節は鍋やスープなどで美味しくいただきたいですね。旨みがしっかりあるので、芯まで美味しく食べられます。乾燥や寒さで喉の粘膜が渇いてしまいます。白菜は粘膜の乾燥を防いでくれます。たっぷり食べて元気に冬を過ごしましょう。

断面が黄色っぽくなっているのは新鮮で美味しい証拠です♪給食ではあんかけやみそ汁・和え物にします

あんかけ焼きそば（白菜たっぷり）
スライスサラダ・醤油糀マヨネーズ
塩糀スープ

## 大学芋

子ども達も先生達も大好き！！

**材料**

- **さつま芋・・・・・・・2本**
- **砂糖・・・・・・・・・・大4**
- **水・・・・・・・・・・・・・大1**
- **みりん・・・・・・・・・大1**
- **醤油・・・・・・・・・・小1**
- **黒ゴマ**
- **揚げ油**

**①さつま芋は良く洗い、乱切りにして10分位水に浸しておく**
**②さつま芋をキッチンペーパーなどで芋の水気を取り、油で揚げます**
**③②をしている間に鍋に砂糖、水、みりんを入れて、煮詰めます。トロトロになってきたら醤油を加えておきます**
**④竹串で火が通ったか確認し、カリッと揚がった芋を②に絡めて黒ごまをふって完成！**

栄養士　畠中かおる