

# 給食だより



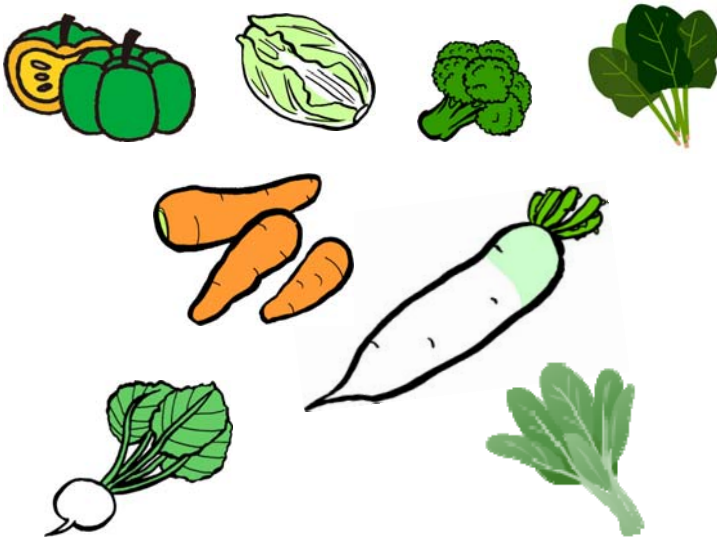
2012年12月号  
シャローム三育保育園

12月に入り、一段と寒くなってきました。寒くなると体力も低下し、栄養不足だとかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れ、十分な睡眠を摂り、生活リズムを整えましょう。

今月はクリスマス会やケーキバイキングと楽しい行事があります。今月も子どもたちの喜ぶ姿が楽しみです。

## 《風邪予防》

冬が旬の野菜は体を温める作用があります。



## ☆今月のメニュー☆

- 南瓜の黄色い色のβカロチンには粘膜や皮膚の抵抗力を高める作用があります。粘膜が強いと菌やウイルスから体を守ってくれます。
- ブロccoliはビタミンCを含みコラーゲンの生成にはたらき、免疫力を高めて、かぜやがんの予防に効果があります。

東洋医学では『冷えは万病のもと』と言われる。また、英語ではかぜを「cold=冷たい」と表現します。このように、人は体が冷えると抵抗力が下がり、菌やウイルスに負けてしまいます。

冬の野菜をたくさん入れた、お鍋を家族で囲み、心も体も温めて、かぜから体を守りましょう。

### おじゃ

( 幼児 4人分 )

#### <材料>

- |   |         |       |
|---|---------|-------|
| A | • ほうれん草 | 1/4 束 |
|   | • かつおだし | 100cc |
|   | • しょうゆ  | 小さじ2  |
|   | • みりん   | 小さじ1  |
|   | • ご飯    | 200g  |
|   | • しらす   | 50g   |
|   | • 卵     | 1個    |

\*もしも、かぜをひいてしまったら…。

消化がよく、栄養があり、体が温まるものを食べましょう!!

#### <作り方>

- ①鍋にお湯を沸かし、塩を適宜入れ、ほうれん草を茹でる。茹でたら冷水にさらし、水気を絞り1cm幅に切る
- ②鍋に、Aを入れ煮立たせる。  
ご飯を入れ味をしみこませる。
- ③しらすを入れ、溶いた卵を入れ、混ぜる。  
火を止めて蓋をし、蒸らしたら出来上がり。

