



食育だより

H27. 12
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

冬本番です。厳しい寒さには、体を温めるダイコン・カブ・ハクサイなどの冬野菜を食べて乗りきりましょう！
また鍋物がおいしい季節です。家族団らんで楽しんでみてはいかがでしょうか？



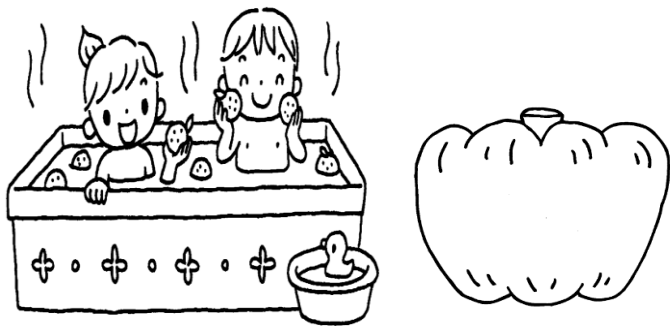
冬至



冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。
今年は12月22日（火）です。

冬至の日には、ゆず湯に入って無病息災を願ったり、「ん」のつく物【カボチャ（ナンキン）、キンカン、レンコン、ニンジン等】を食べ「運」を呼び込み、縁起をかついだりすると言われていきます。縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあるようです。

当日の給食はカボチャ（ナンキン）のシチューを出します。



作ってみませんか？

＊ ＊ ハクサイのサラダ（4人分） ＊ ＊

材料

ハクサイ……………500g	かつお節……………5g
ハム……………20g	卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ3	

作り方

- ①ハクサイは1cm幅の千切りにして茹がき、流水にさらしてから水気をよく絞る。
- ②ハムは薄切りにする。卵は炒り卵にし、冷ましておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、マヨネーズで和える。その後かつお節を加え、均一に混ぜれば出来上がり！

※かつお節は一度フライパンで乾煎りすると、より美味しくなります。
※お好みでゴマを入れても美味しいです。

体の調子が悪いときの食事

熱があるときや下痢をしているときは、お水やスポーツ飲料、薄めの番茶などがよく、ハチミツや黒砂糖を溶かして入れるのもよいとされています。（ハチミツや黒砂糖は1歳を過ぎてからがよいです）

食べ物は、すりおろした果物や野菜、スープ類、お粥や煮込みうどんなど、消化がよく、温かいものがよいでしょう。落ち着いてきたら、豆腐や卵なども入れていき、だんだんと普通食に近づけていくことが好ましいです。

【矢印の順に消化がよくなります。

病状によって使い分けてください。】

ごはん→おかゆ→お粥



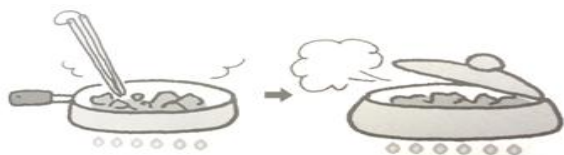
パン→トースト→パン粥



リンゴ（そのまま）→すりおろしリンゴ



炒め野菜→蒸し野菜



いつもの味付けより薄味にするとよいですね。

