



給食だより

2022年12月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒くなってくると、インフルエンザや嘔吐・下痢などの感染症も流行します。年末年始を元気に過ごせるように、丁寧な手洗い・うがいに加えて、普段の食事にも気を配りながら、病気に負けない身体作りをしていきましょう。

かぼちゃプリン 4個分

【材料】

- ◎かぼちゃ…200g
- ◎牛乳…200g

- △寒天…2g
- △砂糖…50g
- △牛乳…200g



【作り方】

- ① かぼちゃを適度な大きさに切り、やわらかくなるまで加熱する。
 - ② ①をつぶして◎牛乳と混ぜる。
 - ③ 鍋に△を入れて加熱する。
 - ④ 沸騰したら弱火にして②を加えて混ぜる。
- ※②が冷めすぎていると、すぐに固まってしまうので注意
- ⑤ 容器に流し入れて冷蔵庫で固めたら、完成。



日本では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。かぼちゃにはビタミンやミネラル、カルシウムや食物繊維などがバランスよく含まれています。そのため古くから、「風邪を予防できる」とされています。

ゆず湯は、ゆずの成分で血行が促進され、身体が温まります。ゆずを絞った後、皮をネットに入れてお風呂に入れると、香りも楽しめます。

12月22日の冬至は保育園では『かぼちゃのそばろ煮』を食べます。

食育集会『三色食品群を知ろう』



「みんなが食べている食べものは、どんなパワーがあるのかな？」という質問に、「力がつく！」「元気モリモリになる！」と話していた子どもたち。どの食材にも栄養があることは、よくわかっていました。さて、「どんな栄養があるのかな？」ということで、「熱や力になるもの」は黄レンジャー、「血や肉になるもの」は赤レンジャー、「体の調子を整えるもの」は緑レンジャーの仲間、分けました。「魚はあか！」「うどんは、ごはんの仲間だから黄色だよ」「あれ？さつまいもは野菜の仲間じゃないの?!」とよく考えていました。そして、好き嫌いをせずにバランスよく食べることがとても体に良いことを知りました。

