



給食だより



風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。以下のことに気を付けてしっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

栄養バランスの良い食事



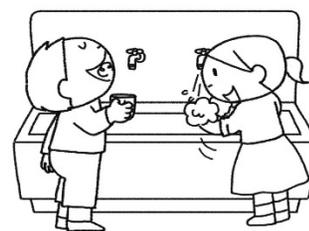
適度な運動



十分な睡眠



こまめな手洗い

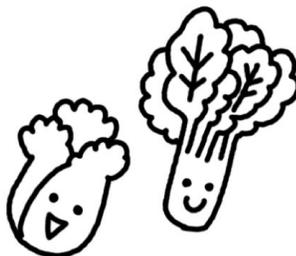


うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



🍴 日本の郷土料理

第8弾は四国地方です。四国の食文化は瀬戸内海側と太平洋側で違いがあるようです。今回は高知県、愛媛県の料理を取り入れてみました。

9日(木) こうし飯

こうし飯はちりめんじゃこや細かく刻んだ魚を炊き込んだご飯で仕上げに冬に旬を迎える岩のりを混ぜるのが特徴です。



21日(火) 松山揚げのみそ汁

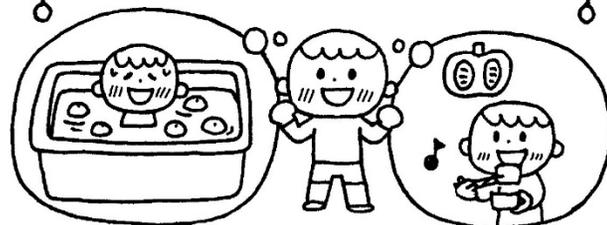
松山で130年も昔から作られています。常温で90日保存でき、油抜きも不要。汁を吸うとモチモチの食感が美味しい油揚げです。



冬至 12/22

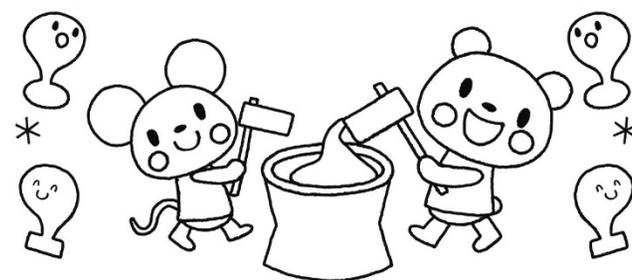


一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べます。ゆず湯は柚子の強い香りで邪気を払うとされています。保育所ではゆずを和え物に入れていただきます。



12/22(水) おもちつき

鏡餅作りをする予定です！



27日(月) ぐる煮

冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」「みんな」といった意味があり、様々な食材と一緒に煮込むことに由来しています。

