

給食だより★12月

冬も本番です。厳しい寒さになりますが、旬の食材（根菜類や果物）を食べて体を芯から温め、寒さを乗り切りましょう！おでんやすき焼き、鍋料理などが美味しい季節なので、野菜や肉魚をたくさん入れて、栄養たっぷりとりましょう♪

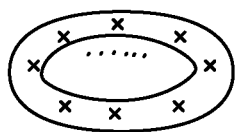
★さつまいもを食べましょう！

作つけ：5～6月、収穫：10月下旬～11月

【スイートポテト】

材料（10個分）

さつまいも	皮つき 400g
砂糖	40g
バター	24g
牛乳	50g
みりん（卵黄でも）	少量



作り方

- ①さつまいもを洗い、厚めに皮をむいて1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ②①を茹で、やわらかくなったらお湯を捨ててつぶす。
- ③さつまいもが熱いうちに砂糖、バターを入れて混ぜる。
- ④牛乳を加える。
- ⑤④を10等分して形を作り、アルミカップに入れる。
- ⑥⑤の表面にみりん（卵黄）を塗る。
- ⑦オーブントースターまたはオーブン（180℃）で表面にほんのり焼き色がついたら完成。

みんなが大好きなおやつです！親子で作ってみて下さいね。



令和元年12月1日発行
おとぎ保育園
管理栄養士

★みかんを食べましょう！

みかんの仲間は世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。みかんの皮は包丁を使わず、手で簡単にむくことができるので手軽に食べられます！

★冬至

冬至は12月22日（日）です。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

また、冬至の日に「ゆず湯」に入ると言いますね。ゆずをお風呂に浮かべて入ると、風邪の防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

★年越しそばを食べる意味

「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

※そばの食物アレルギーが近年増えています。

アレルギーがある場合、重症化しやすいため、初めて食べる場合は気をつけましょう。



私事ですが、産休のため来年1月からお休みをいただくことになりました。その間は給食だよりをお休みさせていただきます。

食物アレルギーなどは看護師國本にご相談をお願い致します。

よろしくお願ひ致します。

管理栄養士 大澤