

12月 たのしく食べよう

R5.12.1



さんさん保育園

クリスマスソングが聞こえてくるシーズンになりました。ケーキやごちそうを囲み、おしゃべりが弾みそうですね！！園でも子どもたちが楽しく食べられるように工夫していきたいと思います。



バランスの良い食事って？



古くから親しんできた日本の「主食・主菜・副菜」のそろった食事は、栄養バランスが良いといわれています。その日本型食生活に「1品（牛乳や乳製品、果物、具の少ない汁や飲み物、デザートなど）」プラスすることで、副菜を栄養的に補ったり、水分補給や季節感、彩りなど食事の満足度を高めます。



また、食の多様化により家庭でも外国の料理も楽しむようになりましたが、献立を考える時には、「主食・主菜・副菜」の組み合わせを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

副菜 ~野菜・きのこ・海藻~

体の調子を整える



主菜 ~肉・魚・卵・乳製品・大豆製品~

体をつくる



主食 ~米・パン・麺~

エネルギー源になる



プラス1品



※汁物や果物、牛乳、ヨーグルトなどプラスして、足りない栄養を補いましょう。



冬至をむかえます

22日は冬至です。一年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長く、この日を境に太陽の力が復活するとされて日が長くなっていきます。

南瓜は「冬至に食べると病気になる」と古くから言われるように、とても栄養価の高い野菜です。「緑黄色野菜の王様」とも言われる南瓜は、体内でビタミンAに変わるβカロテンやビタミンB₁、B₂、C、E、食物繊維が豊富です。寒い冬を乗り切るために、栄養満点の南瓜を食べましょう。



レシピ 田舎汁

<1人分 材料>

人参	6g	葱	7g
ごぼう	6g	みそ	8g
鶏肉	10g	昆布	適量
豆腐	20g		
南瓜	30g		

<作り方>

- ① 昆布でだしをとる。
 - ② 人参はいちょう切り、ごぼうは半月切り、鶏肉はひと口大に切る。豆腐はさいの目切り、南瓜は人参より少し大きめに切る。葱は小口切りにする。
 - ③ だし汁で②の葱以外の食材を入れて煮て、みそで味を整え、葱を食べる。
- ※南瓜の甘味とごぼうの香りがとても相性のよい、美味しいみそ汁です。

