

# おいし〜い 通信

あおい保育園  
給食だより  
R6.12.16

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年もあと数週間となりました。

何かと慌ただしい12月。朝晩の冷え込みや空気の乾燥などから、風邪を引きやすくなります。しっかり栄養、睡眠、休息をとって、健康に1年を締めくくりたいですね。

## 伝統食・行事食を伝えよう

日本の食文化には、年越しそばやおせち料理など昔から伝えられている大切な伝統があります。無病息災、子孫繁栄、五穀豊穡など、昔の人は意味を込めて継承してきました。

生活の多様化にともない行事や伝統食が簡略化されがちですが、学びは食卓から！家族みんなで味わいながら、行事食の意味と共に家庭の味を伝えていきたいですね。

### 冬至かぼちゃ



冬至は一年で一番昼が短く夜が長い日です。かぼちゃは本来夏の野菜ですが保存がきくので昔の人のにとっては冬の時期の貴重な栄養源として重宝されました。冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

### 年越しそば



細く長く伸びるそばは寿命や家運を伸ばすとされています。また、そばは切れやすいことから、一年の苦労や厄を断ち切るとされています。

### おせち料理

おせち料理には、新年を無事に迎えることができたことへの感謝と新たな一年の健康や安全を願う意味があります。

#### 海老

腰が曲がるまで健康で長生きできますようにという願いが込められています。

#### 数の子

卵の数が多きことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物です。

#### 黒豆

真っ黒に日焼けするほどまめに勤勉に働けるようにという願いが込められています。



### ビタミンACEのおすすめレシピ

#### 厚揚げの味噌煮

#### 材料 4人分

厚揚げ・・・2枚	味噌・・・小さじ2
豚肉・・・100g	砂糖・・・小さじ1
玉葱・・・1/2個	しょう油・・・小さじ1/2
人参・・・1/2本	油
青梗菜・・・1/2株	

#### 作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ②玉葱は薄切り、人参は短冊切りにする。
- ③青梗菜は茹で、食べやすい大きさに切り水気を絞る。
- ④鍋に油を熱し、豚肉、玉葱、人参を炒める。
- ⑤厚揚げ、ひたひたの水、調味料を加え煮る。
- ⑥青梗菜を加える。

### 風邪の予防に

## ビタミンACE!

免疫力を高め、体を守るスーパーヒーロー

気温が低く、風邪やインフルエンザが心配になる季節がやってきました。体の免疫力が低下するとウイルスが侵入しやすくなります。手洗い、うがい、消毒はもちろんですが、適度な運動、十分な睡眠、そしていつもの食事にビタミンACEを含む食材を取り入れて、免疫力を高めていきましょう。

#### ビタミンC

皮膚や血管、筋肉を丈夫にする。体を強くすることでウイルスを撃退。

ピーマン、ブロッコリー、レモンなどに多く含まれる



ビタミンCの酸化を防ぎ持続力を高める

#### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、ウイルスの侵入防止。

肉類、人参、かぼちゃなどに多く含まれる



ビタミンAの効能を高める

ビタミンEの抗酸化力を高める

#### ビタミンE

身体がさびるのを防ぎ、血液の巡りを良くして免疫力UP。

卵、ナッツ類、大豆、かぼちゃなどに多く含まれる



今日のご飯なに〜

これが入ってるんでしょう!

### ♡給食室の訪問者♡

毎日、給食室を覗いてくれる子ども達。「今日の給食なに〜?」「今日は何が入ってる?」知り得た情報をクラスに戻っていち早くみんなにお知らせ。すると他の子がやってきて「今日はお魚?」「なんのお魚?」会話が膨らみます。

給食がだんだんできてくると、今度は匂いに誘われてやってくる子も。「今は何作ってるの?」「なんかいい匂いがする〜!」「お腹すいたあ」「もうできた?見せて!」目で見て、匂いを嗅ぎ、音を聞き、どんな味かな?と想像し、子ども達の五感フル回転。おいしいと感じる感覚はただ味覚だけで感じるのではなく、五感が総合的に作用して感じると言われています。五感を育てるためには、食の体験を沢山させてあげることが大切です。その経験から食の情報量が増え、食を味わう土台ができていきます。五感を育て豊かな味覚を磨いてあげたいものですね。

