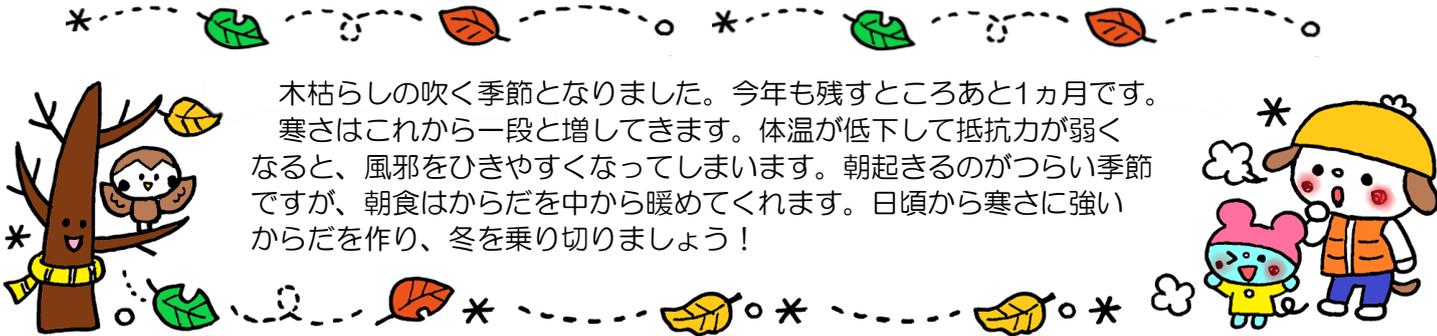




# 給食だより

2020年12月1日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

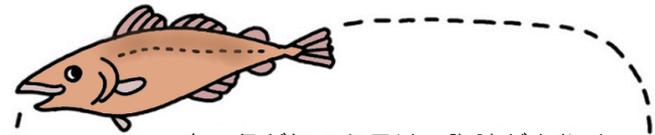
\* 木枯らしの吹く季節となりました。今年も残すところあと1ヵ月です。寒さはこれから一段と増してきます。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。朝起きるのがつらい季節ですが、朝食はからだを中から暖めてくれます。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗り切りましょう！



## 冬至にすること

一年でもっとも昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は、真夏の太陽をあびて育った夏が旬のかぼちゃを大事に保存して、冬至の日に食べると病気になるといわれていたため、この日にかぼちゃを食べるようになりました。

また、ゆず湯に入るとゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、からだを温めて風邪の予防にもなります。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。色々な調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょに、栄養バランスもよくとることができます。



## 今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

## 給食レシピ

### 豆乳もち

- 材料●
- 豆乳・・・200cc
  - 牛乳・・・100cc
  - 片栗粉・・・55g
  - 砂糖・・・25g

豆乳のみ、牛乳のみでも作れます♪

- きな粉・・・お好みの量
- 砂糖・・・

あんこや黒蜜を添えてもおいしくすよ♪

- 作り方●
- ①鍋に★の材料をすべて入れて片栗粉と砂糖が溶けるまでまぜる
  - ②かき混ぜながら中火にかけて、とろみがついてきたら弱火にして、お餅のようになるまでよく混ぜる（目安は3～4分ほどです）  
☆POINT⇒焦げ付かないように、なべ底からしっかり練り、かき混ぜ続けます。
  - ③型に流しいれて冷やし、固まったら一口大に切り分けてきな粉をまぶす



## \* 温かい朝食のすすめ

体温が下がると免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなるといわれます。体を内側から温めるのは旬の食材たっぷりの温かな食事です。エネルギーの素のご飯やパン、そして魚や大豆製品、卵、肉などのたんぱく質が体温を維持します。

野菜と豆腐などの具沢山の味噌汁、鍋などがお勧めです。風予防のためにも朝食をしっかり食べて登園しましょう。

