



# 12月 給食だより

気温もぐっと下がってきて、いよいよ冬らしくなってきました。空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。しっかりご飯を食べ、体調を整えて元気いっぱい冬を過ごしていきましょう！

12月22日は冬至です。冬至とは一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は、血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやβカロチンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができるので、風邪をひきにくいと言われてます。

## 旬のみかん

1個あたり約30mgのビタミンCが入っています。  
一日に2～3個食べれば必要な量が摂れます。  
ビタミンCは熱に弱いので簡単に食べれるみかんは今が旬なので、風邪予防にぴったりの美味しいおやつです。

## 給食レシピ紹介 《チリコンカン》

初めて登場します。  
楽しみにしていて  
くださいね！

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

大豆水煮	15	トマト水煮	15	赤ワイン	1
合挽肉	10	コンソメ	0.4	塩	0.05
玉ねぎ	15	ウスターソース	2	こしょう	0.01
マッシュルーム	5	ケチャップ	3	砂糖	1

- ①玉ねぎはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、マッシュルームを入れ炒める。
- ③②に大豆水煮、トマト水煮、その他の調味料を全て入れる。
- ④煮汁が減り、火が通ったら出来上がり！