



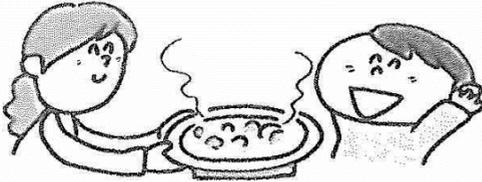
# 12月 給食だよ！



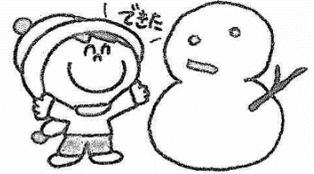
朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥してくるため、風邪をひきやすい季節になります。毎日元気に過ごすためにも、日頃から予防を意識することが大切です。手洗い・うがいはもちろんですが、栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

## 風邪に負けない体力づくり

●体の芯からあたたまる食事を摂りましょう。



●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。



## 冬至

一年で昼が最も短い日です。柚子湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは栄養価が高く、ビタミンAやカロチンが多く含まれ、風邪の予防に効果があるとされています。

### 給食レシピ紹介《ちゃんこ鍋》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

魚(たら)	25	白菜	25	大根	15
人参	10	しろねぎ	10	豆腐	15
椎茸	5	だし昆布	1	だしかつお	2
みそ	4	しょうゆ	1		

体もあたたまり、野菜もたくさん食べられますよ！

- ①人参はいちょう切り、しいたけは細切り、しろねぎは輪切りのスライスに切ります。
- ②たら・豆腐・白菜は一口大に、大根はいちょう切りにし、下茹でします。
- ③昆布とかつおでだしをとり、調味料以外を入れ沸騰したら灰汁を取ります。
- ④みそとしょうゆで味付けをしたら出来上がり！ ※しろねぎをたくさん入れるのがポイントです！