

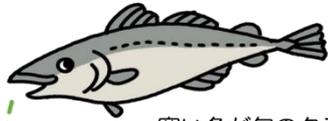


# げんきっ子だよ!

令和 6年 12月

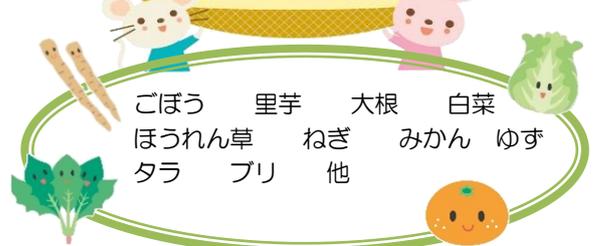


なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にできるように心がけましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざま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とることでバランス良く摂取することができます。

## 今が旬の食材!



ごぼう 里芋 大根 白菜  
ほうれん草 ねぎ みかん ゆず  
タラ プリ 他

## 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ミカン。ミカンはビタミン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。

今年の冬至は  
12月21日  
です。

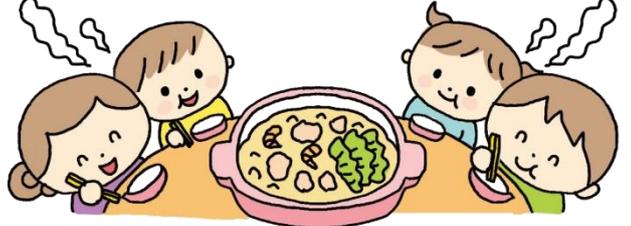
## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

## 冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



## おすすめ



## ほうとう風汁

冬至に向けた保育園給食のレシピです。ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。保育園では12月20日(金)に提供します。

### ◆材料(4人分)

- 鶏肉 50g ●かぼちゃ120g
- 里芋 1個程度 ●ねぎ 1/2本分
- 人参 1/2本弱 ●大根 3cm分程度
- 油揚げ1/2枚 ●(米粉)マカロニ30g
- 昆布5cm角程度 ●かつおだし400ml
- みそ大さじ2.5 ●しょうゆ大さじ1弱

### ◆作り方

※鶏肉は一口大、野菜は鶏肉に合わせた大きさ、油揚げは1cm幅に切る。(米粉)マカロニはあらかじめ茹でておく。

- ① かつおだしてマカロニ以外の材料を煮込む。
- ② ある程度柔らかくなってきたらマカロニと調味料を加えて煮る。

保育園給食では、小麦アレルギー児の対策として『米粉マカロニ』を使用していますが、ご家庭では『ほうとう』『うどん』など身近な食材でお試ください。