



12月号



(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

今年は暖冬であつという間に12月を迎えていますが、皆様にとってどんな一年だったでしょうか。この時季は食生活や生活リズムが乱れやすくなるので、食事のバランスと十分な睡眠をとって体力をつけていきましょう。



●免疫力を高める食材●

『ビタミンA・C・E (エース)』 食事の中で意識して摂るといいですね。

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA(カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	レバー、うなぎ 人参、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、 トマト、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤー、 じゃが芋、果物など
ビタミンE	細胞膜や酸化から守る働きがあります。	魚介類、油脂類、種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマン

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本(内地)では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪予防をする習慣があります。沖縄では、トゥンジーといういい方が定着していますね。ゆず湯は無理でも、トゥンジージュシーを仏前に供えて、健康祈願をして、食べるのも良いですね!

★12/22(金)の給食では
トゥンジージュシーがでます🍷



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。
甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験の少ない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



子どもの頃から繰り返し多くの味覚を経験することが大切で、好き嫌いの克服にもつながります!

★ さばのりんごソースかけ

(給食献立より紹介)

<材料>		(りんごソース)	
さば(生)	400 g	りんご	120 g
酒	10 g	玉ねぎ	50 g
しょうが	2 g	しょうゆ	20 g
片栗粉	30 g	砂糖	10 g
揚げ油		酢(又はりんご酢)	15 g
		水	40 g

<作り方>

- ① さばに、酒とおろししょうがをふりかける。かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② りんごと玉ねぎをすりおろす。
- ③ 鍋に②としょうゆ、砂糖、酢、水を入れ軽く火を通す。
- ④ ③のソースで①を和える。又は魚にかける。



よいお年をお迎えください。*