



きゅう しょく

# 給食だより 12月号



令和5年12月1日  
エレナ保育園

土の中で実る野菜は体を温めるといわれています。  
冬に旬を迎える冬野菜に多く、スープや素物、鍋料理などに取り入れるとポカポカ。  
ダイコン、レンコン、カブなど、ほくほくしていて子どもも食べやすく重宝します。



## 【冬至】

冬至は1年でもっとも夜が長く、  
昼が短い日。  
今年は12月22日にあたります。  
冬至にはゆず湯に入ってカボ  
チャを食べるのが伝統。  
野菜の不足する冬に栄養のある  
カボチャを食べ、  
厳しい寒さを乗り越えようとい  
う知恵から生まれたものです。  
カボチャは免疫力アップに欠か  
せない食材。  
昔の人はそれを経験的に知って  
いたのですね。



## かんたんレシピ

### 【ダイコンとベーコンのスープ】

- ①食べやすい大きさに切ったダイコンとベーコンを、水2カップ強（500ml）を入れた鍋に入れて火にかける。
- ②固形コンソメを加え、弱火でコトコトと煮る。
- ③やわらかくなったらできあがり。

白菜や玉ねぎを入れても  
おいしいですよ。



子どもに必要な

## 栄養素

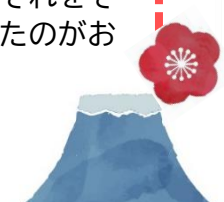
ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素。魚や卵、干しシイタケ、  
鶏肉など食品から摂取するのはもちろん、日光に当たることでも生成されます。  
骨を強くするためにビタミンDをとりましょう。  
シラスやほぐしたサケをちょっとご飯にふりかけたりすると食べやすくなりますね



## 五

### 【おせち料理とお雑煮】

おせち料理もお雑煮も、もともとは神  
様にお供えするもの。おせちはお正月  
に働かなくてよいよう、おめでたい料  
理を重箱につめていただいていた。ま  
た、日本人は古くからお祝いの日にお  
もちを食べてきました。お正月は年  
神様におもちや野菜を供え、それをそ  
の年の最初の水と火で調理したのがお  
雑煮の由来です。



## おもちをのどに 詰まらせないように

おもちはのどに詰まらせやすい  
食品のひとつ。窒息事故を起こす可能  
性があります。おもちに限りませんが、  
食べものを詰まらせないために、しゃ  
べったり遊ばせたりせず食べることに  
集中させる、水分でのどを潤してから  
食べる、1回の量を少なくよく噛  
むなどの工夫をしましょう。

