

給食だより

NO.5

令和2年 12月号

管理栄養士：立山



クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティの食事の準備や台所の大掃除など子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いがあると、食欲にもつながります。



家族で食事を楽しむ機会を作りましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事が出来る良い機会です。家族や親しい人との食事は、マナーやコミュニケーションのトレーニングになるだけでなく、子どもに安心感を与え、料理を一層美味しく感じることもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



冬至を迎えます

今年は12月21日に冬至を迎えます。日本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、ビタミン不足の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後は、ゆず湯に入って、体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



★ おやつレシピ ★ 豆腐ドーナツ ★

【材料】4人分

- 木綿豆腐・・・100g
- 薄力粉・・・100g
- ベーキングパウダー・・・1.5g
- 砂糖・・・20g
- 牛乳・・・25g
- 揚げ油・・・適量

【作り方】

- ①木綿豆腐は手でよくつぶして、なめらかにする。
- ②①の中に薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳を入れ、混ぜる。よく混ぜると固く、軽く混ぜるとふんわりとしたドーナツになります。
※生地がかたいようなら牛乳を足してください。
- ③揚げ油の中にスプーンで生地を入れて揚げたら出来上がり。

生地の中に黒ゴマを入れたり、仕上げに粉糖やきな粉をまぶしても美味しいですよ★



【給食室からのお知らせ】

だんだんと寒くなり、風邪を引きやすい季節になってきました。大根・人参・かぶ・れんこん・ごぼうなど、冬の根菜には体を温める効果があり、みかん・ブロッコリー・キウイなどはビタミンCが豊富で、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。食事に根菜や果物を取り入れ、体を温め、風邪を予防しましょう。また、12月にはクッキングで餅つきを予定しています。子ども達と一緒に鏡餅を作って飾る予定です。詳しくはクラスだよりをご覧ください。

