

給食だより

NO.5

令和5年 12月号



12月は、クリスマスや冬至、年越など、家族で過ごす時間が多いものです。子どもたちにも配膳や後片付け、大掃除などのお手伝いを頼んでみましょう。楽しくお手伝いができるとう食欲にもつながります。

また、毎日の食卓でも、家族みんなで会話をしながら楽しい時間を共有することも、大切な「食育」です。今年1年を振り返り、たくさん会話をしながら年末年始の準備をしてみてください。



食事の前後には手洗いの習慣を

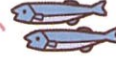
食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからご飯を食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。

また、手洗いをするすることで、寒い時期に流行する風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防にもつながります。



カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯をつくるだけでなく、将来の骨粗鬆症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚はしらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。



今年の冬至は12月22日(金)です。冬至には南瓜を食べ、ゆず風呂に入ると健康に良いといういわれがあります。南瓜料理を食べた後はゆず風呂に入って体を温め、風邪を予防しましょう。



★ おやつレシピ ★ ガトーショコラ ★

【材料】 18cm型 1台分

無塩バター…40g
 サラダ油…20g
 砂糖…100g
 卵…100g
 ピュアココア…100g
 薄力粉…30g
 牛乳…80g
 グラニュー糖…20g

【作り方】

- ①ボウルに室温に戻した無塩バター、サラダ油、砂糖、卵黄を入れてヘラでよく混ぜる。
- ②ビニール袋にココアと薄力粉を入れ、ダマを潰しながら袋を振りまぜ、①と合わせる。
- ③②へ牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④別のボウルに卵白を泡立てて、途中でグラニュー糖を加えてメレンゲを作る。
- ⑤③の生地と④のメレンゲをさっくり混ぜたらペーパーを敷いた型に流し込む。
- ⑥170℃のオーブンで25分焼く。(各家庭のオーブンによるので調整してください)
- ⑦粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※ 保育園で人気のガトーショコラです。保育園ではチョコレートを使わないので、チョコレート不使用のガトーショコラを作っています。ココアを増やせばビターな仕上がりに♡生クリームやいちごデコレーションを楽しむのも良いですね♪
 また、型がない場合は、ケーキカップで作っても大丈夫です！
 その場合は、焼き時間を10分～様子を見ながら作ってみてください。



【給食室からのお知らせ】

だんだんと寒さが厳しくなり、風邪を引きやすい季節になってきました。大根・かぶ・白菜・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。旬のものを食べて体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。

