

13' 12がっ  
給食倍おの

もぐもぐちゃん かいけいくん わくわくちゃん ぼくぼくくん

風邪に負けない体をつくろう！

朝晩寒さが厳しくなってきました。  
寒さに負けないように強い体を作ろう！

うがい  
手洗い  
規則正しい生活♪

食事

体を動かす為に絶対に欠かさない食事。  
特に1日の始まりの朝食は必ず食べましょう。



運動

1日1回は外で体を動かしましょう。適度な疲れは、食欲を起し熟睡につながります。



睡眠

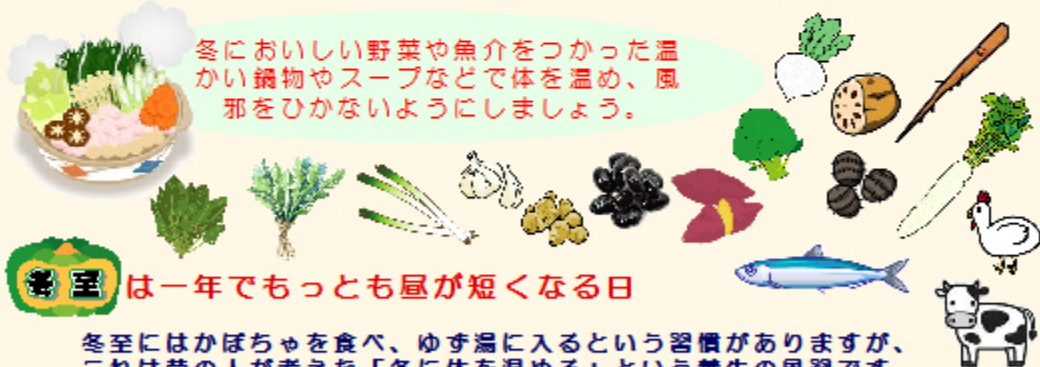
起きる時間、寝る時間が毎日違うと体のリズムもくるとって体調を崩してしまいます。



からだを温める冬の食べ物

寒い冬は根菜を中心に食べて、体を芯から温める食生活を心がけましょう。

冬に美味しい野菜や魚介をつかった温かい鍋物やスープなどで体を温め、風邪をひかないようにしましょう。



冬至は一年でもっとも昼が短くなる日

冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふ習慣がありますが、これは昔の人が考えた「冬に体を温める」という養生の風習です。

■かぼちゃは、他の野菜にくらべβ-カロチンが豊富。β-カロチンは体内でビタミンAに変身します。ビタミンAは体の粘膜を強く、抵抗力をつけて風邪などを予防する働きがあります。

■ゆず湯は、血行促進効果、風邪予防、冷え性、神経痛、腰痛などを和らげる効果があります。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCにより、ひび・あかぎれを改善したり、皮の芳香油が湯冷めを防ぐとされています。



郷土料理紹介

奈良県の郷土料理

のっぺい



野菜と厚揚げの煮物で、お祭りのごちそうとして食されていました。



recipe

材料  
5人分  
里芋 - - - - 5個  
ごぼう - - - - 1本  
にんじん - - - 1本  
厚揚げ - - - - 1枚

(調味料)  
だし汁  
醤油 - - 大さじ3  
砂糖 - - 大さじ3  
みりん - 大さじ3

- 1) 里芋は皮ごと下ゆでし、熱いうちに皮をむいて乱切りにする。ごぼうは、皮をこそげて乱切りにし、水につけてあくを抜く。
- 2) にんじんは皮をむいて乱切り、厚揚げは一口大に切っておく。
- 3) 野菜を鍋に入れ、だし汁でひたひたにし、調味料を入れる。強火にかけ沸騰したら、弱火にしてだし汁が少なくなるまで煮る。



12/9メニュー

旬の食材紹介

ごぼう

食用にしているのは日本人だけ

食物繊維が豊富

- ・便秘解消
- ・発がん性物質の除去
- ・大腸がん予防
- ・腎臓機能を高める
- ・利尿作用
- ・血糖値を下げる
- ・動脈硬化予防
- ・糖尿病予防



ごぼうのから揚げ

ごぼうは長さ2mmで長さ5~6cmの斜め切りにし、水につけて灰汁を抜き、水気を切っておく。  
<A>をまぶして160~170℃で約4分揚げる。

■材料(2~3人)  
ごぼう(約2本)  
揚げ油 適量  
・<A>  
から揚げ粉 大さじ1.5  
片栗粉 大さじ1



- 12/3 金平ごぼう
- 12/5 かき揚げ
- 12/9 のっぺい
- 12/18 アンパンマン高野豆腐

アレルギー対応食について  
卵・乳は対応可能です。  
その他については、各店とシートの貸し出しをしております。

ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております  
栄養士: 菱沼 お客係: 伊藤  
仙台市若林区鶴代町1-15



この給食は、  
アレルギー  
対応食に  
対応して  
くまのぼん。



<http://www.yochien-kyushoku.jp>  
TEL 022-782-0821 FAX 022-782-0822