

ぱくぱく だより

2021年
12月号

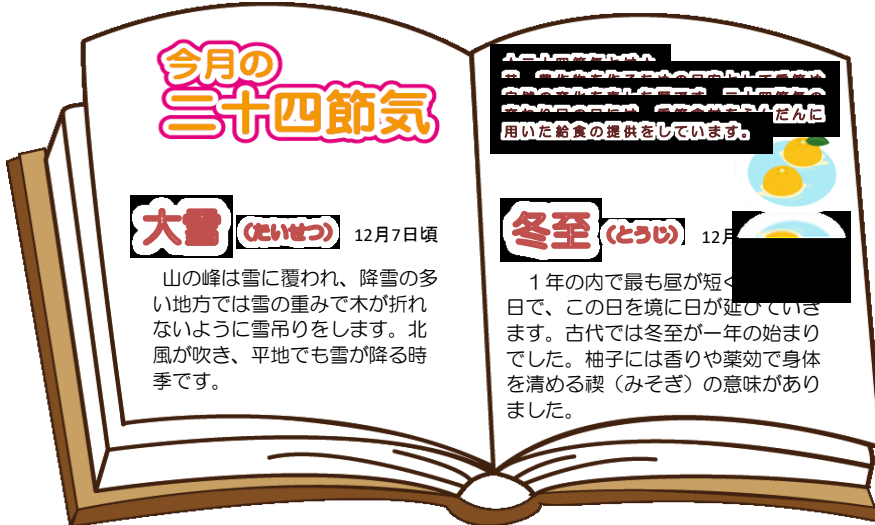


凜とした空気に、頬をたたく冷たい風。吐く息も白くなり、季節はすっかり冬になりました。早くも2021年、最後の月を迎えます。

寒くなると空気が乾燥し、子どもたちは体調を崩しやすくなります。夏に比べ汗をかきにくくなるため自然と水分補給が少なくなりがちですが、鼻や喉の粘膜バリア機能を維持し感染症予防するためには水分を積極的にとりましょう。また、冬の感染症予防のためにみかんを食べてみてはいかがでしょうか。ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれているため、免疫力を高めてくれる効果があります。薄皮には食物繊維が、白い筋には血行促進効果があるため、便秘予防や冷え性対策にもなります。

美味しいものを多く食べる年末年始、良質な睡眠、適度な運動を心掛け、元気な体で新年を迎える準備をしましょう。

クリスマスケーキを食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？フルーツがたくさん乗ったケーキは見るだけでも美味しそうですね。しかし、クリスマスの本場(?)のヨーロッパではブッシュド・ノエルやシュトーレンなどシンプルなケーキでお祝いします。給食でもフルーツトライアルを出します。楽しみにしていて下さい。(給食室よ)



《毎月19日は食育の日です》

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高める働きがあります

ブロッコリー

つぼみの部分より茎に栄養があります。周囲の固い皮を落として使いましょう。



みかん

ビタミンCや食物繊維が豊富です。特に薄皮や白い筋には食物繊維がたっぷりです。



ほうれん草

冬は色が濃く、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCは夏の時期の3倍含まれます。



たら

淡白な味わいのたらは、様々な調理法に向き、子どもにも食べやすい魚です。



りんごのコンポート



《作り方》

- ①りんごは食べやすい大きさにくし切りにします。
- ②鍋に全ての材料を加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ③弱火で煮て煮汁がなくなったら火を止め、粗熱を取り完成です。

《約4人分》

・りんご	1個
・砂糖	大さじ3
・レモン果汁	小さじ1
・水	120ml

☆りんごのお話☆

クエン酸、リンゴ酸などを多く含むため、胃腸の働きを良くしたり、殺菌作用、疲労回復効果があります。選ぶ際のポイントは、皮の色がお尻の方までしっかりと赤くなっていて、ワックスの様に表面が少し油っぽく、ぬるぬるしたものに甘く蜜が詰まっています。

※りんごの皮表面のワックス状のものは、りんご自体から自然と出た成分のため害はありません。

