



落ち葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に気持ちよく迎えたいですね。生活リズムを整えて、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め風邪などのウイルスに負けない丈夫な身体をつくり元気に過ごしましょう。

パン給食の日が増えます！



12月からパン給食の日が月2回になります！！おやつにも月2回パンが登場します。パンは炭水化物が豊富で脳の主なエネルギー源となります。たんぱく質や体の代謝を助けるビタミンB、体の調子を整えるカルシウムや鉄分なども含んでいます。12月は煮込みハンバーグやハヤシシチューなどパンにぴったりのメニューを組み合わせました。おやつはジャムを挟んだり揚げパンにしたりとパンをさらにおいしく変身させて提供します！



冬野菜を食べよう！



冬野菜は、寒さを乗り越えることで甘みや栄養価が増し体を温める効果があります。冬野菜をたくさん食べて、体ポカポカになりましょう。

冬が旬の野菜

- 大根：ビタミンCや消化を助けてくれるジアスターゼという消化酵素を含んでいます
- 人参：ビタミンAを豊富に含んでいます
- ごぼう：食物繊維が豊富
- れんこん：ビタミンK・Cが含まれ炭水化物やたんぱく質も豊富です
- 白菜：ビタミンB1・Cが豊富
- 小松菜：ビタミン・ミネラルに富み、カルシウムの量は牛乳を超えます
- フロッコリー：ビタミンA・Cが豊富に含まれているため、風邪予防に最適です

★☆☆具だくさんのみそ汁やシチューに入れると、冬野菜がたくさん食べられますよ！☆☆★



12月22日は冬至です



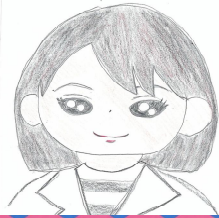
冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。ゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。（所説あります）また、柚子の皮には、風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCや血行を促進してくれるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。



保育所給食調理室より

調理師さんインタビュー

第二弾



今月は 阪中調理師 です！

★★★プロフィール★★★

勤務歴：3年

趣味：映画鑑賞

好きな野菜：さつまい

好きな給食：さつまいご飯



鶏つくねを鍋に投入中の阪中さんの手

どんな時にやりがいを感じますか？

蓋をあけた時にきれいに空っぽになっている食缶を見た時です。

給食を作る時に気をつけていることは何ですか？

野菜の切り方をメニューごとに
形や大きさをそろえたりして
目でもおいしさを感じてもらえる
ようにしています。

おすすめの給食を教えてください！

鶏つくねスープがおすすめです！
鶏ひき肉と野菜（人参・玉葱 etc.）と
豆腐が入ったつくねは、ふわふわで
いつも残さず食べてくれるので
作っていても楽しいです♪

