

12月 給食だより

平成30年12月
栄養士 照屋恵美

でんとうでき 伝統的な沖縄の食生活

昔ながらの沖縄の食事で、たくさん食べていた食品を順に書いてみました。あぶら分や甘い物、肉類、塩がとても少なかったので、カロリーはひかえめで、昔の沖縄には太った人はあまりいませんでした。

野菜やイモ、豆、ムギやアワなどの雑穀は食物せんいやビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。野菜や豆をたくさん食べると便秘がよくなったり、食事と食事の間でおなかが空きにくくなったりするので、ダイエットにも良いと言われています。



健康のためには、野菜をたっぷり食べるようにし、麦や粟、玄米などの雑穀米をご飯に混ぜたり、塩分はなるべく薄味で、お菓子やジュースのように砂糖がたくさん入っているものも控えめにして健康な体をつくりましょう！

簡単朝ごはん

1歳後半頃からの時短朝食に大活躍♪超簡単！汚れず楽！パンより健康！

納豆ごはん餃子



材料(2人分)
餃子の皮 6枚
ご飯 (子どもの茶碗一杯分)
納豆 1/2パック
タレ 少々



作り方

- ① 餃子の皮にご飯、タレをかけて混ぜた納豆をのせて餃子の周りに水をつけて半分に折る
- ② オーブントースターで250℃で5分
うっすら焼き色がつけばOK

※アレンジで刻んだ野菜とチーズを入れたり、夕飯の残りのミートソースを入れたり、簡単に食べやすいのが好評ですよ～ぜひお試しください！

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごすという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

厨房コラム

12月15日にクリスマス礼拝・発表会がありますが、朝夕の寒暖差に体調を崩しやすい時期ですので、風邪をひかないようにしたいですね。先日メディアでも免疫力を高めるにはビタミンABCEを摂るとよいとありました。毎日バランスの良い食事を心がけ、身体の調子を整えましょう！

早いもので、今年もあとわずかとなりました。皆様には、今年も大変お世話になりました。年末年始は、外出や来客なども多く、楽しいことがたくさんありますが、一方で、生活リズムが乱れやすくなります。休み中も早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないようにしましょう。元気で楽しい新年をお迎えください。