

給食だより 12月号

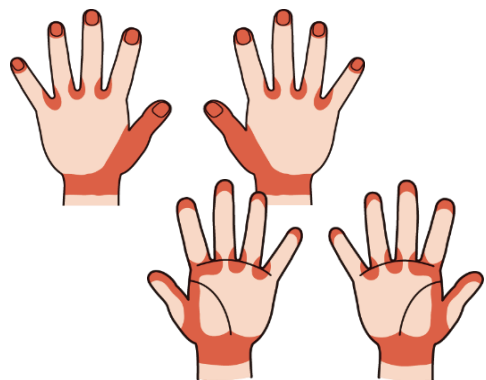


今年も、残すところ後1か月になりました。
朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。
日頃からうがいや手洗いをこまめにおこない、寒さに負けず元気に過ごして新しい年を迎えましょう。

2019年
12月号
深江保育園



洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

身体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

かぜに
負けない



冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。今年の冬至は22日です。



ごぼう



おいしい時期: 11.12.1月

新ごぼう6.7月

効果的な調理法: アクの主成分ポリフェノールは抗酸化力に優れた成分なので、水にさらし過ぎないのがポイント。白く仕上げたい時は酢水にサッとさらす。香りやうまみをいかすため、やさしくすり洗いして皮つきで使う。

保存方法: 泥つきごぼうは新聞紙に包んで、冷暗所で保存する。洗いごぼうや新ごぼうはラップに包んで野菜室へ。泥つきごぼうの方が鮮度も風味も保ちやすい。

部位の
使い分け

野菜ソムリエ直伝!

水分が少なく、硬めで香りが強い上部は煮物や天ぷら。下部は水分が多くやわらかで香りもやさしいのでサラダや和え物に。バランスのいい中間部は炒め物や揚げ物に適している。

