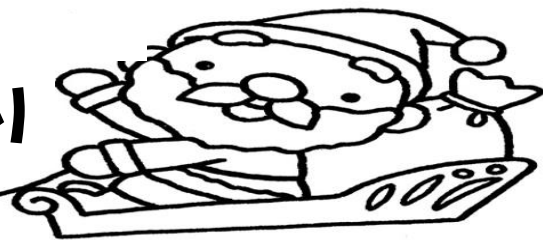




## 12月の食育だよ!



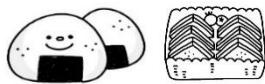
### 主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう

#### ★バランスのよい食事とは!

食品は、単品では必要な栄養素を摂取することができません。そのため、複数の食品を組み合わせる事が大切です。主食+主菜+副菜+汁物の4つのお皿を基本とした献立にすると必要な栄養をとることができます。捕食に果物や乳製品を取り入れましょう。

#### 主食 (炭水化物)

ご飯・パン・めんなどの糖質は主なエネルギー源となります。脳を働かせるのに必要な食べ物です。



#### 主菜 (タンパク質)

肉・魚・卵・大豆製品などのメインとなるおかずです。体を作るのに必要な食べ物です。



#### 副菜 (ビタミン・ミネラル)

野菜やきのこ・海藻類を中心としたおかずです。1日に食べる分量は、幼児で180g~240gです。体の調子を整え、免疫力を高めるのに必要な食べ物です。



#### 汁物

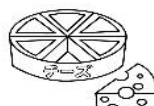
野菜を組み合わせると具たくさんにすれば、子どもたちも野菜をとりやすく副菜の役割を果たすことができます。その日のメニューで組み合わせてみてはいかがでしょうか?



#### 捕食で食べましょう

#### 果物

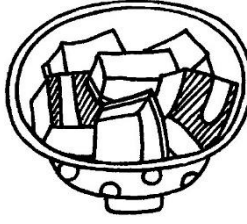
1日に食べる果物の分量は、バナナやりんごなど大きいもので半分・みかん・かきは1個ぐらいになります。



## 牛乳・乳製品

骨を丈夫にしてくれるカルシウム

が曲宮です



## 冬至

冬至とは、一年で一番昼が短い日のことを言います。冬至の日にはゆず湯に入って温まり、かぼちゃを食べて無病息災を願います。ゆずには血行促進や鎮静作用があり、また「融通がききますように」という意味もあるそうです。

かぼちゃにはビタミンEやβ-カロチンが豊富に含まれていて、免疫力を高め風邪予防になります。昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養を取るため、夏に収穫したかぼちゃを冬まで保存して食べていたそうです。今年の冬至は22日です。お家でもゆず湯に入り、かぼちゃを食べて健康を願いましょう。



## 『年取り魚』

『年取り魚』とは、大晦日の日に食べる魚のことです。元旦に年を重ねることから、年神様を迎えるために塩漬けた魚を備えたのが始まりの風習だと言われています。昔は、今ほど物流が発達していなかったため、傷みやすい魚は年末年始に向けて塩漬けをして保存していたそうです。主に、西日本は出世魚のぶり、東日本は卵をたくさん産むので栄えるとして喜ばれていた鮭を年取り魚と呼ぶようです。お家でも縁起物の魚を食べてみて下さいね。



## お知らせ

12月13日のお店屋さんごっこの日は、作陽レストランが開店します。レストランは選択メニューになります。選んだメニューのチケットの料理を白組さんがウエイトレスになって運んでくれます。詳しくは、後日お知らせ致します。お楽しみに！



## 日本各地の郷土料理



### ～香川県：しっぽくうどん～

しっぽくうどんは、吹く風が冷たくなり始める、秋口から冬にかけて食べる讃岐の代表的な郷土料理です。数種類の季節の野菜を汁と一緒に煮込み、ゆであがったうどんにかけて食べます。年末には、年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。

保育園では、27日に給食で食べたいと思います。レシピも廊下に掲示しますので、ぜひお家でも作ってみて下さいね。

## 今月のチャイルドクッキング

白・緑組   
23日(金) クリスマスケーキ作り

・おやつで食べるクリスマスケーキの飾り付けをします。自分で飾り付けをしたケーキを食べます。どんなケーキができるかな？お楽しみに！



※三角巾・エプロン・マスクを  
持ってきてきましょう。

※爪は短く切ってきてきましょう。





**主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう!**

## 12月の食育だより

毎日の元気をつくるためには、バランスのよい食事が大切です。三度の食事をしっかりとることができるように、子どもの生活リズムを整えてあげましょう。また、色々な食材を取り入れて、好き嫌いなく食べることができるよう工夫してあげましょう。

### ◎主食グループ(黄のグループ)

#### 炭水化物

ご飯やパン・めんなどが主食になります。体や、脳を動かす力になります。



### ◎副菜グループ(緑のグループ)

#### ビタミン・ミネラル

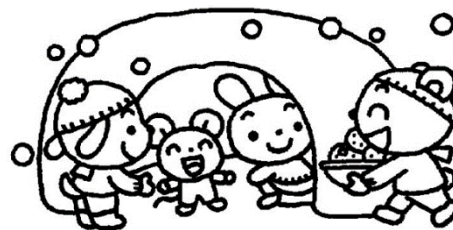
主に、野菜や果物などで汁物などもこのグループに入ります。体の調子を整え、免疫力を高めて病気になりにくい体を作ります。



### ◎主菜グループ(赤のグループ)

#### たんぱく質

肉や魚・卵・大豆製品・乳製品など体の筋肉や血を作るもとになります。  
※乳製品は他の主菜と組み合わせて食べよう。



### 一汁三菜とは

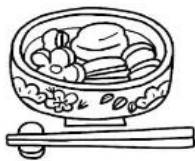
和食の基本は、主食となるごはんに汁物とおかず3品です。このように献立を考えると、栄養バランスのよい食事ができあがります。

おかずは、主菜1品に副菜を2品が理想ですが、お漬物などのように質素ながら旬の食材を取り入れると、彩りも豊かな食卓になります。3品作れないときは、汁物の具を増やすなどの工夫を心がけてみましょう。



寒い日が続く風邪をひきやすい季節になりました。

今月は、南瓜のほうとう風うどんを紹介します。栄養満点で体も温まります。お家でも作ってみて下さいね。



## 南瓜のほうとう風うどん

### 材料（4人分）

- |          |      |           |          |
|----------|------|-----------|----------|
| ・鶏もも肉・・・ | 50g  | ・油・・・     | 小さじ2     |
| ・人参・・・   | 60g  | ・出し汁・・・   | 8カップ     |
| ・大根・・・   | 80g  | ・ゆでうどん・・・ | 800g（4玉） |
| ・ごぼう・・・  | 80g  | ・しょうゆ・・・  | 8g       |
| ・南瓜・・・   | 160g | ・みそ・・・    | 10g      |
| ・長ネギ・・・  | 80g  |           |          |
| ・油揚げ・・・  | 40g  |           |          |



### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、人参と大根はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水につけ、あく抜きをする。
- ② 南瓜は皮ごと一口大に切り、長ネギは小口切りにし、油揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①を入れて軽く炒める。
- ④ ③にだし汁を加え、沸騰させあくを取る。
- ⑤ ④にみそとしょうゆを加え、②を入れて野菜に火が通ったらうどんを加える。
- ⑥ うどんに味が染みてきたら出来上がり。