



12月号

2022年11月29日

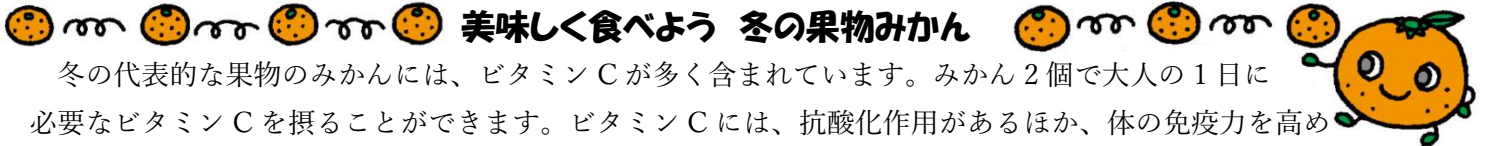
社会福祉法人

国立保育会

富士本保育園

しよくいください

あと少しで今年も終わりです。寒さも一段と厳しさを増してきます。今月は大そうじやクリスマス、新年に向けての準備で忙しくなります。元気に過ごせるよう、規則正しい食生活を心がけていきましょう。



美味しく食べよう 冬の果物みかん

冬の代表的な果物のみかんには、ビタミンCが多く含まれています。みかん2個で大人の1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCには、抗酸化作用があるほか、体の免疫力を高める働きがあり、風邪やインフルエンザが流行るこの時期にうってつけといえます。さらに、みかんの皮や白い筋にはポリフェノールの一種であるヘスペリジンと呼ばれる成分が含まれています。これは毛細血管を強くし、高血圧や脳出血を予防する効果があるといわれています。また、みかんの酸味であるクエン酸は疲労の原因物質である乳酸の生成を抑制するので疲労回復にも効果的です。

みかんは風通しがよく、涼しい場所(適温 5~10℃)での保存に適しています。ヘタを下にして保存すると乾燥を防ぐことができ、より長持ちするそうです。この冬はみかんを食べて、免疫力を高めましょう。

《美味しいみかんの見分け方》



①ヘタが小さく、少し枯れている



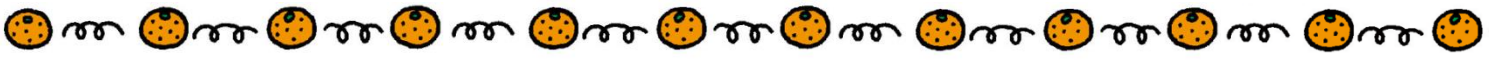
②色が濃いオレンジ色



③皮に張りがある

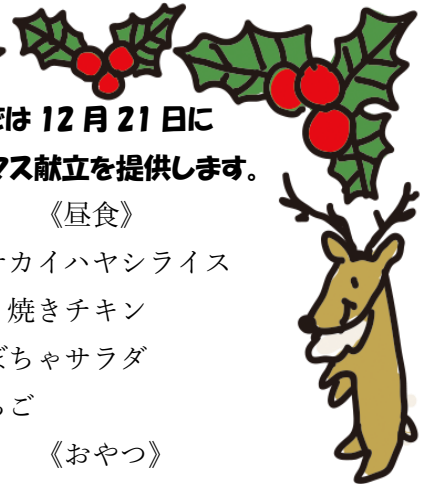


④皮の斑点(油胞)のキメが細かい



おもちつき

昔からお餅はお祝いのときに食べられてきました。お餅を新しい年の神様にお供えて、神様と一緒に食べることで、新しい命や力を授かると言われています。お餅つきをする日には具体的には決まっていますが、「9」のつく日は「苦」を連想させるという理由から29日は避けられて行われるそうです。



園では12月21日に
クリスマス献立を提供します。

《昼食》

- ・トナカイハヤシライス
- ・照り焼きチキン
- ・かぼちゃサラダ
- ・いちご

《おやつ》

- ・牛乳
- ・きらきらココアケーキ

楽しみにしててくださいね。