

令和4年12月号  
 社会福祉法人 国立保育会 国立保育園  
 園長 青野 千晴  
 調理担当 宮澤 宮城  
 野間 大平

今年も残すところあとわずかとなりました。本年も保護者の皆様にはたくさんのご理解とご協力を賜り、大変感謝しております。来年も引き続きよろしくお願いいたします。

朝夕の空気もすっかり冷え、風邪など体調を崩しやすくなる季節です。冬が旬の根菜類には体を芯から温めてくれる効果があります。普段の食事にも積極的に取り入れて、元気に新年を迎えましょう。

### ～12月の食育目標～

## 食事を通して行事に親しむ

12月は冬至、クリスマス会、もちつきなどたくさんの行事があります。それぞれの行事の意味を伝えながら、子どもたちが伝統的な文化に親しむ機会を作ってまいります。

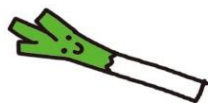
### 冬野菜には

### うれしい効能たっぷり



冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・大根…消化酵素や食物繊維が多く含まれており、胃腸の調子を整える。
- ・白菜…ビタミンCなどの免疫力を高める栄養素が豊富。



### 冬至

今年の冬至は12月22日です。

- ・かぼちゃ…冬至に「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べることで、幸運を招くとされています。かぼちゃはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミンが不足しやすいこの時期にはぴったりな食材です。
- ・ゆず湯…ゆず湯には邪気を祓う力があるとされています。また、ゆずに含まれる成分には血行を促進し体を温める作用があります。

かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう。



### ★肉みそスパゲティー★

☆材料 (大人2人、子ども2人分)

- ・スパゲティー 300g
- ・油 適量
- ・玉ねぎ(みじん) 200g
- ・人参(みじん) 140g
- ・豚ひき肉 120g
- ・水 120ml
- ・砂糖 10g(大さじ1)
- ・みりん 6g(小さじ1)
- ・醤油 10g(小さじ1半)
- ・味噌 42g(大さじ2半)
- ・片栗粉(水溶き) 6g(大さじ1)

☆作り方

- ①砂糖、みりん、醤油、味噌を合わせておく。
- ②スパゲティーを茹でる。
- ③鍋に油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒め、肉の色が変わったら水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④①で合わせた調味料を加えてさらに煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤茹でたスパゲティーの上に④をかける。

子どもたちに人気のメニューです！



ソースはうどんや中華めんにかけてもおいしいですよ！