

# きゅうしょくだより

2018.12.01.

毎日寒く、空気の乾燥する季節になりました。この時期は風邪やインフルエンザなどウイルスによる病気が流行する季節です。ウイルスが空気中にあると、息を吸うときに一緒に吸い込んでしまいます。これが体に入って増えてしまい風邪などの発症につながります。ウイルスが体に入っても「免疫力」があるとそれをやっつけることができます。寒い季節も元気にすごせるように免疫力をつけたりマスクをしたり手洗い・うがいなど予防をしっかりとしましょう。

## ☆免疫力をつけよう☆

1番はやはり《早寝・早起き・朝ごはん》を基にした食事や生活が大切です。朝食をしっかりと取ることで体温があがります。バランスの良い食事で栄養を充分にとって丈夫な体をつくり、しっかりと睡眠をとり体力をつける日々の生活で健康が保たれます。

また、口から入ってきたウイルスや菌の多くは腸から体の中に入っていくため、腸には免疫細胞が多く集まります。腸内細菌のバランスが良いほど腸内の免疫の働きもよくなるので、腸内環境を保つことも免疫力を高めるうえで大切だといわれます。

納豆・みそ・しょうゆなどの大豆食品  
ヨーグルト  
ぬか漬け



など、乳酸菌が豊富な食べ物を取ることも免疫力を高めることにつながります。

また、腸内環境が整うと便秘の解消にもつながります。

日々の食事に積極的に取り入れていきましょう。

## 冬至のおはなし。

冬至という言葉聞いたことはありますか？冬至とは1年で1番昼が短い日です。この日からだんだんと日が長くなっていきます。日本では冬至の日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣が昔からあります。農作物の作りにくい冬に長く保存のできるかぼちゃを食べて栄養を取って元気に過ごそう！という昔の人の知恵です。ゆず湯に入るのも血行がよくなり身体が温まるからだといわれています。今年の冬至は12月22日（土）です。昔の人の言い伝えを試してみませんか？



## おすすめレシビ

レシビは4人分です

### 《パンプキンスープ》

かぼちゃ	200g
たまねぎ	100g
みず水	250g
とうゆ豆乳	350g
パセリ	2g
コンソメ	2.5g
しお塩	2g
かたくりこ片栗粉	10g

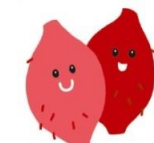
- ①かぼちゃは小さめに切る  
固い場合は電子レンジなどで温めると切りやすくなりますよ♡
- ②たまねぎはみじん切りにする
- ③鍋に玉ねぎとかぼちゃ・水を入れて煮る
- ④かぼちゃが煮えたらコンソメ・塩・豆乳を入れて焦げないように火を弱くする
- ⑤みじん切りにしたパセリを入れる
- ⑥片栗粉を水で溶きトロミをつけたら完成

かぼちゃは冷凍のものを使うと簡単です。

パセリは瓶に入っている乾燥のものを使うと手軽に仕上がります。

保育園ではみんなで食べられるように乳製品を使っていません。豆乳がなければ牛乳にしたり、バターを入れてもおいしくできます😊。

## 今が旬の食材



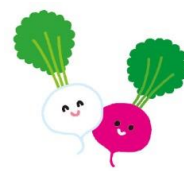
ししゃも・さば

だいこん・にんじん・はくさい・さつまいも

ぶろっこりー・きゃべつ・ごぼう・かぶ

ほうれん草・小松菜・れんこん・ねぎ

みかん・りんご



☆ 12がつ めにゅー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
31	※あれるぎーげん じよきよしよく ●=たまごが はいっています めにゅーのよこにかいてある めにゅーへかわります				1
おやすみ					ごはん ぶりのかさねに さといものにももの かきたまじる みかん ぎゅうにゅう こくとうむしぼん
3	4	5	6	7	8
ざっこくまい ふゆやさいかれー ちゅうかさらだ りんご ぎゅうにゅう きゃろつとぜりー	ちゃじゃんみよん (かんこく・ちようせんのじゃーじゃーめん) むるきむち (かんこく・ちようせんのはくさいづけ) みかん	げんまいごはん しゅーまい ごもくまめ わかめすーぶ りんご	しょくぼん ほうれんそうのぐらたん さつまいものさらだ はくさいすーぶ みかん	*にじいろめにゅー*  おきわな	ごはん きーまちきん さんしよくさらだ みかん ぎゅうにゅう かすてら
10	11	12	13	14	15
ごはん ほいこーろー れんごんのすのもの みそしる(だいこん・なめこ) みかん ぎゅうにゅう にくまん	ごはん ろーすとちきん しーざーさらだ ばんぶきんすーぶ りんご	ばたーろーる じゃがいものかんとりーに すばげつていさらだ とうにゅうこーんすーぶ みかん	ごはん さけのちゃんちゃんやき おひたし けんちんじる りんご ぎゅうにゅう ほしいも ぼたぼたやき	*にじいろめにゅー*  おきにいり	ごはん ぶりのかさねに さといものにももの かきたまじる みかん ぎゅうにゅう こくとうむしぼん
17	18	19	20	21	22
ざっこくまい とうにゅうしちゅー ちゅうかさらだ りんご ぎゅうにゅう きゃろつとぜりー	ちゃじゃんみよん (かんこく・ちようせんのじゃーじゃーめん) むるきむち (かんこく・ちようせんのはくさいづけ) みかん	げんまいごはん しゅーまい ごもくまめ わかめすーぶ りんご	しょくぼん ほうれんそうのぐらたん さつまいものさらだ はくさいすーぶ みかん	*にじいろめにゅー*  ぺるー	ごはん きーまちきん さんしよくさらだ みかん ぎゅうにゅう かすてら
24	25	26	27	28	29
おやすみ	ごはん ろーすとちきん しーざーさらだ ばんぶきんすーぶ りんご ぎゅうにゅう まかろになほりたん	ばたーろーる じゃがいものかんとりーに すばげつていさらだ とうにゅうこーんすーぶ みかん	ごはん さけのちゃんちゃんやき おひたし けんちんじる りんご ぎゅうにゅう ほしいも ぼたぼたやき	ごはん ればーのたつたあげ れんごんのすのもの みそしる(だいこん・なめこ) みかん ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー	おやすみ