

## 『給食だより』 12月号



12月は、師走です。師走と聞いただけで忙しい気がしてしまいますね。空気が乾燥して風邪の流行る季節でもあります。手洗い、うがいで予防も大切ですが基本は、栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。風邪に負けない身体作りをしていきましょう。



### 冬至

12月21日は、冬至です。冬至は、1年で最も昼が短くなります。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は、夏が旬のカボチャを冬まで保存し貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に食べると風邪をひかないといわれます。保育園では、かぼちゃのそぼろ煮を食べます。



### 誤嚥について

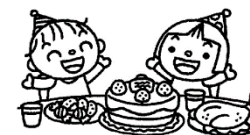
最近ある幼稚園で、ぶどうを詰まらせての窒息事故がありました。今までも乳幼児がこんにゃくゼリーや白玉団子を喉につまらせる事故、小学生の児童がパンやうすら卵を喉につまらせて亡くなる事故がおきています。

大人でも誤嚥する可能性があります。特に乳児は、食べものを飲み込める状態まで噛む事が出来ず、そのまま飲み込んでしまう事があるので、その子にあった調理形態にしてあげる事や良く噛んで食べるように声をかける事なども大切です。

また乳幼児は、何でも口に入れて確かめる時期があり、身の周りにあるものを手当たりしだい口にする場合があります。

これから年末にかけては忙しくなり、大人の目も届かなくなりがちなので気をつけましょう。お正月を迎え、家庭でお餅を食べる際には、お餅は小さく切って良く噛んで食べるようにしましょう。

## レシピ紹介



寒いこの季節、野菜のたっぷり入った体の温まるシチューは、いかがでしょうか。シチューのホワイトソースを作ると、部屋中にバターの香りが広がり食欲が増します。時間にゆとりがある時に是非お試しください。

### クリームシチュー

<材料>	こども 2人分	大人 2人分	<作り方>
鶏もも肉	200g	200g	① ホワイトソースを作る。 (バターを溶かす→薄力粉を入れて、なめらかになるまで混ぜる→牛乳を加えよくかき混ぜる)
にんじん	100g	100g	② 鶏肉は、1cmに切る。
たまねぎ	100g	100g	③ じゃがいもは1cm角、たまねぎはうす切り、にんじんは小さめのいちよう切りにする。
じゃがいも	100g	100g	④ しめじは、細かく切る。
しめじ	50g	50g	⑤ ブロッコリーは、茹でて細かくしておく。
ブロッコリー	30g	30g	⑥ 鍋に油をいれ、②を炒め③の野菜を加え、炒めたら洋風スープと④を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
植物油	5g	5g	⑦ ⑥に④のホワイトソースを加え煮込む。
牛乳	600cc	600cc	⑧ 塩味で味付けをして⑤を入れて出来上がり。
薄力粉	15g	15g	
バター	15g	15g	
洋風スープ	400cc	400cc	
塩	小さじ1.5	小さじ1.5	

\*鶏肉の代わりに鮭やタラでも美味しく出来ます。

魚を使用する際には、魚の切身をお湯にくぐらせると魚の臭みが取れて美味しいです。  
具材を代えて色々な味をお楽しみください



今年も1年間ありがとうございました。

来年も安全で美味しい給食を作りたいと思っております。

よろしく願いいたします。

栄養士より