



きゅうしょくだより



令和7年12月 河原町保育園



旬の食材と献立



●ブロッコリー



1年を通して手に入れやすい食材ですが、寒い時期に旬を迎えます。栄養価の高い野菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含みます。

鮮やかな緑色で蕾がよく締まっているものが、新鮮でおいしいとされます。



献立の紹介

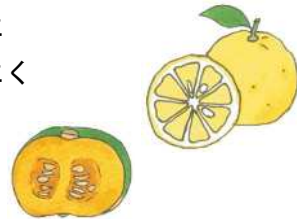


12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくいと昔から言われています。

給食では冬至に合わせて

●鶏肉の柚子味噌焼き

●かぼちゃの含め煮 を献立に取り入れています。



しっかり食べて 風邪予防

11月にインフルエンザの感染拡大のニュースがありました。風邪をひきやすい季節でもあります。

風邪の予防には、ビタミンを摂ることが役立ちます。ビタミンの中には、皮膚や粘膜の健康を保ってウィルスや細菌への抵抗力を高めたり、免疫力を高めたりする作用が期待できるものがあります。

ビタミンA

緑黄色野菜

レバー 卵黄



ビタミンC

野菜 果物 芋



ビタミンE

魚 大豆・大豆製品

緑黄色野菜



バランスのよい食事は、体力をつけるために大切です。また、しっかりと睡眠（休息）をとることも体調の維持に役立ちます。規則正しい生活で、冬を元気に乗り切りましょう！

ご存知ですか？「^{ぼうくうごう}防空壕きくらげ」

戦争中、人々の避難のために使われていた防空壕。麻生区で発見されたものが保全・改修されて、きくらげの栽培に活用されています。平和教育の場で生まれた特産品として川崎市のふるさと納税返礼品にも選ばれています。



昨年度行われた川崎市制100周年事業「みんな美味しい！郷土の味 レシピコンテスト」受賞作である「蓮根とキクラゲの柔らか焼売」が12月の給食に登場します。保育園では「防空壕きくらげ」を使えないかもしれませんが、生のきくらげを使用した献立です。河原町保育園では2日にレシピを考えてくれた方をご招待します。