



# 給食だより 12月号

2022年11月30日発行  
メテコール小規模保育園グループ



例年よりも暖かかった秋が終わり、日に日に朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じるようになってきました。

12月に入るとクリスマスやお正月の準備があって、おうちで食事の支度をする事が多くなりますね。余裕がある時にはぜひ、お子さんにお手伝いをお願いしてみてください。どんな簡単なことでも大丈夫！！自分がお手伝いしたごはんが食卓に並ぶときには、きっと誇らしい笑顔をみせてくれると思いますよ♪

## こしょく を避けよう

6つの **こしょく** という言葉を聞いたことがありますか？家庭で気をつけたい、食事の問題点を語呂合わせでまとめたものです。現代の家庭ですべてを避けて通るのは難しいことかもしれませんが、子どもの食生活にとって大切なことばかりです。

- ① **孤食** 一人で食事すること。コミュニケーションをとる相手がいないので、マナーや好き嫌いを直すチャンスを失ってしまいます。
- ② **個食** 家族がそろっていても、それぞれバラバラなものを食べていること。
- ③ **固食** 自分の好きな決まったものしか食べないこと。
- ④ **粉食** パンやめん類など、小麦粉を使った主食ばかりを食べること。米が主食の食事よりカロリーが高くないがちです。
- ⑤ **小食** 食欲がなかったり、ダイエットで少しの量しか食べないこと。
- ⑥ **濃食** 外食などで濃い味つけのものばかりを食べること。塩分や脂質が高いため、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

食事は栄養を補給するだけでなく、大事なコミュニケーションの場でもあります。毎日は難しくても、できるだけ同じ食卓でみんなと同じものを食べ、食べる楽しさを分かち合いましょう。

## 寒さに負けない体を作ろう

12月になると、冬も本番を迎えます。本格的に寒くなる前に、ふだんの食事で冷えにくい体を作っていきましょう。

### 身体を温める食材

- にんじん、ごぼう、れんこん、しょうがなどの根菜類
- 小松菜やほうれんそう、カボチャなどの緑黄色野菜
- 納豆やヨーグルトのような発酵食品



どれも体の代謝を上げたり、血流を良くして体を温めてくれる食材です。また筋肉量を保つことも、体温を維持するためには欠かせません。肉や魚などのたんぱく質もしっかりとりましょう。

温かいスープやなべ物がおいしい季節です。ほかほかの食事で体を中から温めて、免疫機能をアップさせましょう！



## ポークチャップ



薄切り肉でささっとできて、子どもにも大人気の味付けです。

時間がある時は、焼く前に玉ねぎと豚肉を混ぜ合わせてしばらく置いておくと、お肉が柔らかくおいしくなりますよ！

《材料》	2人分
豚もも肉(薄切り)	200g
塩、コショウ	少々
玉ねぎ	1/2個
ケチャップ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
料理酒	小さじ1
サラダ油	適宜

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにしておく。豚肉は、塩コショウ少々をもみこんでおく。
- ② ケチャップ、しょうゆ、砂糖、料理酒を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ 豚肉を入れてさらに炒め、②の調味料を加えて煮からめたら出来上がり♪