



給食だより

平成30年12月
栄養士 照屋恵美

伝統的な沖縄の食生活

昔ながらの沖縄の食事で、たくさん食べていた食品を順に書いてみました。あぶら分や甘い物、肉類、塩がとても少なかったので、カロリーはひかえめで、昔の沖縄には太った人はあまりいませんでした。

野菜やイモ、豆、ムギやアワなどの雑穀は食物せんいやビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。野菜や豆をたくさん食べると便秘がよくなったり、食事と食事の間でおなかが空きにくなったりするので、ダイエットにも良いと言われています。



健康のためには、野菜をたっぷり食べるようにし、麦や粟、玄米などの雑穀米をご飯に混ぜたり、塩分はなるべく薄味で、お菓子やジュースのように砂糖がたくさん入っているものも控えめにして健康な体をつくりましょう！



昔ながらの沖縄の食生活は、体調を整える食材がいっぱいかわれていたんだ！

簡単朝ごはん

1歳後半頃からの時短朝食に大活躍♪超簡単！汚れず楽！パンより健康！

納豆ごはん餃子



材料(2人分)
餃子の皮 6枚
ご飯 (子どもの茶碗一杯分)
納豆 1/2パック
タレ 少々



作り方

- 餃子の皮にご飯、タレをかけて混ぜた納豆をのせて餃子の周りに水をつけて半分に折る
- オーブントースターで250℃で5分うっすら焼き色がつけばOK

※アレンジで刻んだ野菜とチーズを入れたり、夕飯の残りのミートソースを入れたり、簡単に食べやすいのが好評ですよ～ぜひお試しください！

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

厨房コラム

冬も本番です！寒さも一段と厳しくなるので、温かい食べ物で乗り切りましょう。園でも、大根・人参・南瓜・ニラ・にんにくなどの体が芯から温まる根野菜を取り入れています。栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう
12月25日はクリスマスメニューですよ～

早いもので、今年もあとわずかとなりました。皆様には、今年も大変お世話になりました。年末年始は、外出や来客なども多く、楽しいことがたくさんありますが、一方で、生活リズムが乱れやすくなります。休み中も早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないようにしましょう。元気で楽しい新年をお迎えください。
栄養士 照屋恵美