

2023年

12月給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

風邪のはやる季節です。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。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至



- 一年で最も昼が短くなる冬至。沖縄では、冬至の日に、シューシーを作り、ヒヌカンや仏壇に供えて、家族の健康を祈願した後、家族みんなで食べる習慣があります。
- 冬至の日に食べるシューシーを「トゥザーシュー」といい、子孫繁栄の起源とされる田芋をはじめ、豚肉やにんじん、昆布などを米と一緒に炊き込みます。

大晦日の年越しそば



1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や寿命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

適切な塩分でおいしく食べましょう

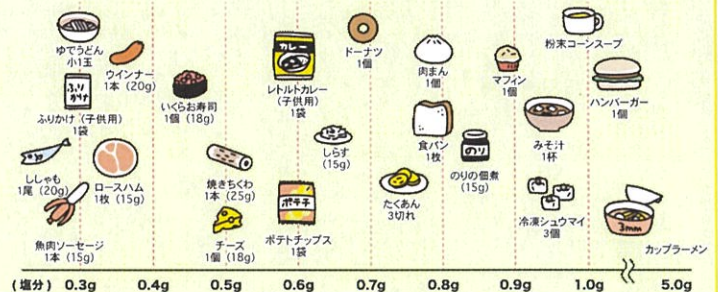
★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g（世界保健機関（WHO））。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのが重要ということになります。



★食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量（1.0g程度）を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



★カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。



<簡単冬至シューシー>

- 米・・・2合
- 田芋(蒸)・・・100g
- にんじん・・・1/2本
- 干しいたけ・・・2枚
- 豚もも肉・・・100g
- 油・・・適量
- かつおだし汁・・・380cc
- しょうゆ・・・大さじ1弱
- 塩・・・小さじ1/2
- 青ねぎ・・・お好みで

【作り方】

- 1 田芋(蒸)は1cmの角切り、にんじんは粗みじん、干しいたけはもどし粗みじん、豚肉は食べやすい大きさに切っておく
- 2 豚肉、にんじん、しいたけは油で炒める
- 3 炊飯器に、米・田芋・2の具材・だし汁・調味料を入れて炊く
- 4 炊き上がったたら、ねぎを混ぜ完成です♪