

給食だより

新渡戸文化子ども園

平成28年11月



朝晩の冷え込みが厳しくなり冬の気配を感じ始めました。

これからの季節は風邪や病気が流行り出す時期でもあります。

病気になってからではなく、病にならないために、しっかりとした予防を心がけましょう。

そのためには、手洗いうがいの徹底や十分な睡眠、そしてバランスの良い食事を摂ることが重要です。

風邪予防に効果的な食材

ねぎ



ねぎに含まれるネギオールは、風邪のウイルスなどの殺菌作用があり、風邪の初期症状やのどの痛みをやわらげる効果があります。

きゃべつ



キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていて、免疫力アップや風邪予防に効果があります。ビタミンCは加熱すると損失してしまうので生で食べるのが良いでしょう。また、スープにして汁ごと食べるのもおすすめです。

春菊



春菊は昔から、食べる風邪薬と言われていています。抵抗力や回復力を高める効果があります。春菊の独特の香りの成分には消化吸収を良くしたり、せきを鎮める効果があり風邪対策におすすめです。

この他にも風邪予防に効果のある食材はたくさんあります。風邪などのウイルスに負けない強くて元気なからだになるために積極的に食べるようにしてください。

感謝の気持ちをもって食事をしましょう！

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう。私たちが普段食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただいて私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、はこんだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」を！！

いただきます

「いただきます」には、私たちの命をつなぐために、食べ物の命をいただきますという意味が込められています。



ごちそうさまでした

「ご馳走さま」には、食材を集めたり作ったりと、食事を用意するために走り回ってくれてありがとうございましたという意味が込められています。



10月のさかな

かじき



かじきは一年中出回っている魚ですが、11月～12月にかけて脂がのっておいしくなります。かじきの大きな特徴は槍のように長く尖った口先です。成長したかじきは

体長が3～5mほどになります。

かじきまぐろと呼ばれることもあります。まぐろもかじきも大型回遊魚で類似点が多いことからつけられた名であり、正しい名称ではありません。かじきには、めかじき・まかじき・くろかじきなどの種類があります。新渡戸文化子ども園の給食ではめかじきを使用しています。

めかじきにはビタミン類、アミノ酸などがバランスよく含まれます。

特に多いのは、カリウム、DHA、EPAで、高血圧を予防し、頭の働きをよくする効果があります。旬のものは脂がのっていて、照り焼き、ソテーやムニエル、煮つけなどいろいろな料理でおいしく食べることができます。

ししゃも



ししゃもはキュウリウオ目のキュウリウオ科の魚で、アユ、ワカサギ、シラウオなどの仲間です。頭から尾まで丸ごと食べられるししゃもは、骨のカルシウムや皮、内臓周りに多いビタミン、ミネラルを残さず摂ることができます。焼きししゃもやフライ、天ぷらなどで食べられます。とくにお腹にたくさんの卵が詰まった産卵期の「子持ちししゃも」は卵のプチプチとした食感がとてもおいしいです。



10月のさかな



さけ・さば



10月の魚は『さけ』と『さば』でした。お誕生会では、実際の魚を紹介しました。

給食では『さけの照り焼き』と『鯖の文化干し』に変身して登場しました。



10月のまごわやさしい給食

10月の『まごわやさしい給食』は旬の食材をたくさん使用いたしました。さんまの生姜煮では骨付きのままのさんまを出したのですが、骨をきれいに取って食べているお友だちが以前よりも増えて、うれしく思いました。

