

# 給食だより

## 冬を元気に過ごしましょう!!



今年もいよいよ最後の月になりました。寒さが厳しくなり風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの良い食事を3食しっかりと食べましょう。

### 寒さに負けない食事を!

#### \*旬の食材を食べましょう\*

旬の食材にはおいしさと栄養がいっぱいです。冬の野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや皮膚・粘膜の保護をする効果があります。

#### \*朝ごはんはしっかり食べましょう\*

朝ごはんは、1日の活動のエネルギーとなる大切なものです。朝ごはんを食べることで、体や脳が目覚め、体を温めてくれます。パンだけなどではなく、野菜もしっかり食べましょう。

#### \*たんぱく質をしっかりととりましょう\*

体をつくる栄養素であるたんぱく質は、体力を維持し、寒さに対する抵抗力を高めます。毎日の食事で魚・肉・豆腐・卵などをバランスよく食べて、たんぱく質をとるようにしましょう。

#### \*温かいものを食べましょう\*

寒いときは温かいものを食べると体が温まります。体が温まると、食欲が増し、血液の流れも良くなります。大根やれんこんなどの今が旬の根菜類は体を温める効果がありますので、いろいろな料理に使いましょう。

## 12月21日は 冬至です



12月21日は冬至といって、日照時間が最も短くなるため1年で最も昼が短く、夜が長くなります。

この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われていています。かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防に効果があります。ゆずは、疲労回復に効果があるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にして美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、ぜひ食事にも取り入れてみてください。

また、冬至に【なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・きんかん・ぎんなん】などの『ん』のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

### 12月のさかな

### たら



鱧は日本の他にフランス、イギリス、スペイン、ポルトガルなどヨーロッパをはじめ世界中で好まれたくさん食べられている魚です。日本ではちくわやかまぼこなどの練り物製品や、たらこや明太子の原料としても食べられています。漢字の「雪」は、身が雪のように白く、寒くなり初雪が降るころに脂がのって旬をむかえることから使われるようになったそうです。鱧の種類にはマダラやスケトウダラなどがあります。鱧に含まれるビタミンAは、鼻や喉の粘膜を守ってくれるため、風邪予防に効果があると言われていています。ビタミンDも含まれており、カルシウムやリンの吸収を促進する効果があり骨や歯を丈夫にしてくれます。鱧はクセがない味で、焼く・煮る・揚げるなど様々な調理法でおいしく食べることができます。鱧の身は火が通りやすく崩れやすいので、鍋物にする時などは食べる直前にサッと加熱すると良いでしょう。



# 11月11日 パンバイキング



11月11日の給食はパンバイキングでした。給食室では朝からパンの生地をこね、ひとつひとつ心を込めて成型して約600個のパンを作りました。人気のメロンパンは子ども園のお友だち全員が食べられるようたくさん作り、りんごパンと動物パンの中には収穫感謝祭でいただいたさつま芋とりんごで作った餡を入れました。そして、収穫感謝祭でいただいたフルーツでフルーツポンチや盛り合わせを作りました。今年はかわいい姫りんごをいただいたので、大きいりんごと親子のスインを作りました。また、バナナでイルカも作り、子どもたちに喜んでもらえるようかわいい盛り合わせにしました。パンやフルーツ、その他の料理もおいしいと言ってたくさん食べてくれているお友だちの姿を見ることができうれしい給食の時間となりました。



## 11月のまごわやさしい給食

11月のまごわやさしい給食は収穫感謝祭でご家庭からお持ちいただいた食材を大切に使用させていただきました。残りの食材も今後の給食で使用させていただきます。



## 園長先生と作るお給食

11月21日の給食は園長先生と一緒に作っていただきました。

園長先生特製の『から揚げ』と、園長先生のふるさと福島のみ『こづゆ』は食材の切り方や味付けなど園長先生にひとつひとつ教えていただき調理しました。園長先生のお給食は大人気で、どのクラスも食缶がからっぽになっていました。

