



12月の給食だより

双葉保育園

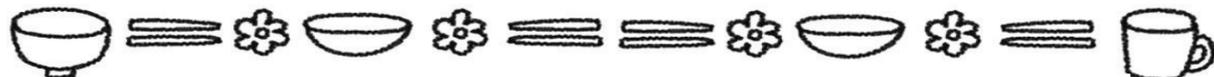
令和5年12月

今年は、アデノウイルスやインフルエンザが猛威を振っています。手洗い・うがいで予防も大切ですが、風邪になりにくい身体をつくるためには睡眠とバランスの良い食事で抵抗力を高めることも重要です。年末は、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。

今月の予定 20日(水)クリスマス&食育絵本メニュー
22日(金) おもちつき&冬至メニュー
カレイの幽庵焼き 南瓜の煮つけ 【おやつ】ゆずゼリー

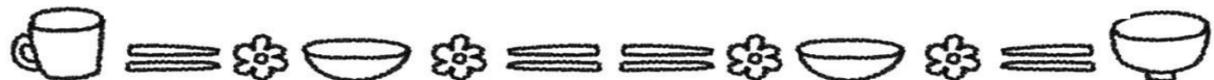
冬至(とうじ)の日は、ゆずと南瓜を取り入れたメニューにしました。幽庵焼きとは、ゆずをたっぷり使った漬けダレに魚を漬け込み、焼いた料理です。保育園では、生のゆずの皮と果汁を使用し、風味豊かに仕上げています。

また、今月は旬の野菜もたくさん取り入れています。冬野菜は体を温める作用があるので、おうちでもぜひ取り入れてみてください。



年末の給食サンプル展示について

12月26日(火)~28日(木)のサンプル展示に関しまして、展示後の残菜を考慮し、衛生面の観点から写真でのサンプル展示にさせていただきます。



胚芽米を使用しています

給食のお米は、胚芽米と白米を半々で使用しています。胚芽米は白米よりも少し茶色く、米種子の「胚芽」を残す特別な精米法で精米されたお米のことを言います。胚芽とは、お米の先の欠けた部分についている小さな黄色い粒のことで、お米の栄養がいっぱい詰まった部分。精白米にはないたっぷりの栄養や、玄米よりも食べやすい味、食感が魅力のお米です。胚芽米には、ビタミンB1・B2・B6・E、必須アミノ酸、カルシウムなどが多く含まれています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

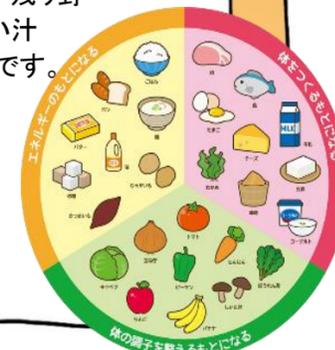


食事のバランスをとる工夫

食事の献立を考える時は、黄色、赤色、緑色の食材をそろえるようにすると、自然とバランスがとれます。特に朝食は、どうしても身支度などで慌ただしく、食事を簡単に済ませてしまい、緑の食品である野菜が不足しがちです。いつも緑のグループの食品を積極的に取ることを心がけましょう。バランスがとりにくい時は、みかんやバナナのように簡単にむいて食べられる果物や、プチトマトなどすぐ準備できるものを利用しましょう。

カップスープのもとを使って、残り野菜などを加えて煮ると、温かい汁物が手軽にできて、おすすめです。

三食食品群のポスターが、ひまわり組の前の掲示板に掲示してありますので、お時間のある時にぜひ御覧ください。



12月20日(水) クリスマス&食育絵本献立 「アンパンマンのクリスマス」

- アンパンマンライス
ケチャップライスで形を作り、海苔佃煮とウインナーで顔をデコレーションして提供します。
- 鶏肉のコーンフレーク焼き
鶏肉にサクサクのコーンフレークの衣をつけて焼き上げます。
- ツリーポテサラ
大麦若葉でほんのり緑に色付けしたポテトサラダを円すいに成型し、ツリーのように盛りつけます。一番上には星型人参を飾り付けます。
- クリスマスケーキ(おやつ)
今年は、スポンジに挟んでいるクリームをミックスフルーツからいちごジャムに変更しました。スポンジ生地は、毎年フランダースさんから取り寄せていて、子どもたちにとっても人気です。さくら組は、自分でケーキをデコレーションします。

