



12月給食だより

令和5年11月28日発行

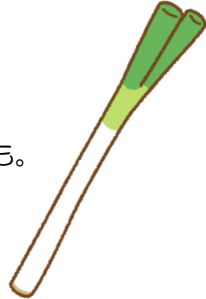
木の実保育園

12月はクリスマスや年末の休みなど、家族で過ごす時間が多い時です。家族や親しい人とともに食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層美味しく感じることにもつながります。また、行事食を通して食への興味も深まります。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

～冬の野菜を食べよう～

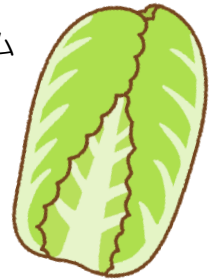
ねぎ

ねぎに含まれるアリシンには、身体を温める効果のほかにビタミンB1の吸収を高める効果も。アリシンは熱に弱いので、料理の薬味として使用するのがおすすめ。



白菜

食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富で風邪を予防する。ビタミンCやカリウムは水に溶けるため、鍋など汁ごと食べられる料理がおすすめ。



ほうれん草・小松菜

カリウム、カルシウム、鉄を多く含み、冬は凍るのを防ぐため糖度が高くなり甘味が強い。茹でて和え物などに使用するとたくさんの量を食べられるのでおすすめ。



かぶ・大根

根は食物繊維、ビタミンC、カリウムを、葉はカルシウム、鉄、ビタミンE、ビタミンCを多く含む。栄養豊富な葉は捨てるには「もったいない」ので料理に使用するのがおすすめ。



乳幼児期のおやつの意味

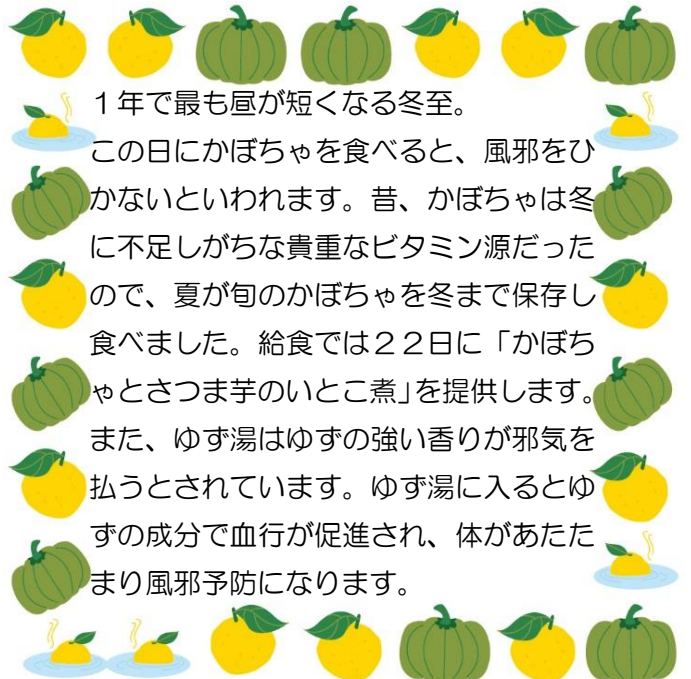
乳児には午前と午後、幼児には午後におやつの提供を行っています。

これは成長の著しい乳幼児期の子どもは、1日3回の食事だけで十分に栄養素をとることが難しいので、足りない分を補うためです。おやつは、補食の意味が込められているので甘いものではなく、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養を補う食事として考えます。

お菓子や菓子パンなどばかりではなく、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食（エネルギー・カルシウム・ビタミン類を補える）の組み合わせがおすすめです。

お休みの日のおやつに参考にしてください。

冬至にすること



1年で最も昼が短くなる冬至。

この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。昔、かぼちゃは冬に不足しがちな貴重なビタミン源だったので、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し食べました。給食では22日に「かぼちゃとさつまいものいとこ煮」を提供します。また、ゆず湯はゆずの強い香りが邪気を払うとされています。ゆず湯に入るとゆずの成分で血行が促進され、体があたたまり風邪予防になります。