



暑かった日々はどこへやら・・・寒さが増し、師走らしい冬の足音を感じるようになりました。
風邪や感染症が流行る季節ですので、食生活や生活習慣など、体調管理に気を配り、
早めの予防、回復で行事を楽しみましょう。

何の日？

収穫しました！

「園のお米」

さくら組さんがお世話して育てたお米。6合も収穫できました。先月と今月19日のほかほかごはんの日に2回に分けて、さくら組さんがいただく予定です。ちなみにさくら組さんは、かんぴょう作りもしたそうで、その体験を通して炊き上がったごはんでかんぴょう巻き作りのクッキングを予定しているそうです。



いただきました

「お米ともち米」

・理事長先生のおうちで収穫したお米ともち米をいただきました。10月はほかほかごはんで収穫したてのお米を皆で味わいました。11月の誕生会では「きのこひじきの炊き込みご飯(もち米入り)」でいただきました。今後も給食やおやつでいただく予定です。



「冬至(とうじ)」



12月21日(土)は「冬至(とうじ)」です。一年で最も昼が短くなる日です。冬至にビタミン豊富なカボチャを食べると風邪をひかないといわれています。この日は土曜日のため、保育園では17日と19日にかぼちゃのメニューが入っています。また、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。ゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防するそうです。

今が旬の食材

「ブロッコリー」



キャベツの仲間である花蕾(からい)を食べる野菜です。加熱後、水をかけて冷ますと花蕾が崩れ水を含んで食感が悪くなります。ザルに広げて自然に冷ますと崩れず、食感よく仕上がります♪ 緑黄色野菜なのでβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。ブロッコリーサラダには、コーンとツナを加えると炭水化物とたんぱく質を補い、彩りもよくなりますよ！

食育クイズ①



「冬にふえる食中毒」って・・・な～んだ？

A、正解は「ノロウイルス」



冬はノロウイルスが原因の食中毒(感染性胃腸炎)が非常に増える季節です。ノロウイルスは、便や吐物とともに体外にでてきます。少量でもウイルスが付着した手で食べものにふれたり、加熱不十分な食品を食事した場合など、感染が起こりやすくなります。園では感染防止に注意し、十分に加熱したものを給食に出しています。ご家庭でも手洗い、加熱調理などを十分に心がけましょう。

食育クイズ②

Q 「おかき」と「せんべい」のちがいは・・・？

① 原料 ② おおきさ ③ かたち



A、正解は ①

。「おかき」には粘り気のあるもち米(おもちを作るお米)が、「せんべい」には粘り気の少ないうるち米(いつも食べているごはんのお米)が使われています。

「おかき」はふくらみやすく、「せんべい」はふくらみにくいという特性もあります。

どちらもお米でできているけど、米の原料がちがうんだね！

