

給食だより

2020年12月
さんいく保育園有明
栄養士

日中も気温が下がり、いよいよ冬の到来です。感染症の流行シーズンに向けて手洗い・うがい・マスク着用はもちろん、しっかり休息をとり栄養バランスのよい食事を心がけ、体の免疫力を高めていきましょう。



11月の 食育より

ひつじ組「お米について」

お米屋さんに提供していただいた本物の稲穂を使いました。もみ殻をむいて中からお米を取り出す作業には、みんな集中して取り組み「まだやりたい!」という声も聞こえてきました。製作では、丸めた白いお花紙に、それぞれ好きな具材を貼り付け、海苔を巻いておにぎりを作りました。それぞれ個性的でおいしそうなおにぎりが完成しました!

ろぼ組「野菜の仲間わけ」

根菜・葉菜・果菜・果物の違いを学び、野菜・果物の仲間わけゲームで楽しみました。ゲームでは、れんこんとすいかは意見がわかれて、大いに盛り上がりました! 給食でも「この野菜はどの仲間?」という子どもたちの話が聞こえてきて、野菜に対する興味が深まったようでした。

はと組「お店屋さんごっこ」

一人ひとりがシェフになって、画用紙や折り紙、廃材などを利用して自分だけのお子様ランチプレートを作りました。好きな料理をのせたいけど、栄養バランスはいいかな?と、三色食品群を活用して栄養たっぷりなお子様ランチになるよう、たくさん考えながら作っていました。完成したお子様ランチはどれも工夫があふれていて、とってもおいしそうでした!



12月21日は冬至です

「冬至」とは1年で最も昼間(太陽が出ている時間)が短くなる日のことで、太陽の動きをもとにした暦「二十四節気」のひとつです。冬至に食べると良いとされている食べ物があります。

かぼちゃ



昔は野菜が少なくなる冬の間、保存がきく野菜としてかぼちゃを大切に食べていました。かぼちゃには疲労回復や免疫力を高める抗酸化作用の効果が期待できる、ビタミンEやベータカロテンが豊富に含まれています。

「ん」がつく 食べ物

にんじん、だいこん、れんこん、きんかん、などなど。これらの食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。食物繊維やビタミン類が豊富な食べ物でもあります。

あずき粥



あずきの赤色には鬼を追い払う力があるとされており、冬至にあずきが入ったお粥を食べて邪気を払っていました。食物繊維や鉄分、カリウム、ポリフェノールなど、小さなあずきにもたくさんの栄養が含まれています。

冬至の給食ではかぼちゃを使った
「かぼちゃのサラダ」を提供します!

12月の給食から

新メニュー ジャがいもとチーズのクッキー

チーズが入った甘くないクッキーです。ジャがいもに含まれるビタミンCは加熱に強いことが特徴で、風邪の予防効果が期待できます。1日(火)のおやつで提供します。

郷土料理「こうしめし」

18日(金)のおやつで高知県の郷土料理「こうしめし」を提供します。冬に旬を迎える「のり」を加えた混ぜごはん、年越しの時期に食べられる郷土料理です。※提供は幼児のみです。

