

給食だより 2019年12月

健康な体で新年を迎えましょう！

一年の最後を締めくくる月となりました。クリスマスや大晦日などの楽しい行事がある一方で、感染症が流行し始める時期でもあります。食べすぎには注意し、栄養と休養を十分とりながら、楽しい年末・年始を迎えられるようにしましょう！

ノロウィルス流行の季節です！

ノロウィルスはわずかな数でも、胃腸炎をおこしやすい、感染性の強いウィルスです。予防するには食品の十分な加熱と、毎日の十分な手洗いです。

手洗いは爪の隙間、指の間、親指の付け根などまでよく洗い、流水で十分にすすぎましょう。二度洗いするとさらに効果的です。



～旬の食材～

みかん

正確には「温州（うんしゅう）みかん」と呼ばれます。ビタミンCが豊富なので、風邪予防や皮膚を丈夫にするのに効果的です。袋ごと食べることで、食物繊維を多くとり、便秘予防にもなります。



カリフラワー

カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものです。色や食感、栄養素の違いにより、現在では別の野菜として扱われています。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、独特の歯ごたえが特徴です。



★おいしいメニューでお祝いしましょう★

12月24日は子どもたちが楽しみにしているクリスマスメニューです。

☆12月24日のメニュー☆

- ・クリスマスピラフ
- ・フライドチキン
- ・ポテトサラダ
- ・コーンクリームスープ
- ・フルーツポンチ



☆おやつには手作りの「クリスマスケーキ」が登場します！

☆年末年始の生活リズムにご注意☆

12月から1月にかけては、クリスマスパーティーやお正月などで、いつもよりごちそうが沢山出たり、夜遅くまで楽しく過ごす時間が増え、生活リズムが崩れがちに…。なにかと忙しい時期ですが、食事の栄養バランスや、早寝早起きの習慣を意識して、なるべく規則正しい生活を心掛けるようにしたいですね。



食育の風景

11月13日（水）お米屋さんのお話（ろば・はとクラス）
墨田区にある亀太商店の市野沢さんより、いつも食べているお米についての興味深いお話を楽しく聞かせていただきました。子ども達からは、「ごはんがモチモチするのはなぜ？」「いつからお米を作っているの？」「中の米が白色なのはなぜ？」など、お米屋さんをうならせるような質問がたくさん出てきました。

今月の食育

お魚屋さんが魚の話と、裁く様子を見せてくださいます。12月はさわらの解体をはとクラスの園児が見学します。（来年1月はひつじクラス、2月はろばクラスです）

