



12月 給食だよ!

平成30年12月配布

寒い冬の季節がやってきました。冬は空気が乾燥して寒さも一段と厳しくなる為、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。身体を温める冬野菜や、ビタミンA・ビタミンCが豊富な緑黄色野菜を摂り、感染への抵抗力や免疫力を強めましょう!

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、タンパク質、炭水化物、脂質のバランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体を温める食品:

ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



●身体を温めるメニュー:

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど



冬至にすること

「冬至」とは、一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。今年は12月22日が冬至にあたるそうです。冬至には南瓜を食べて、柚湯に入る習慣があります。

★知って納得!冬至に南瓜を食べるワケ★

元々は、運がつくとして、「ん」がつく食べ物カボチャ(なんきん)を食べるようになりました。

南瓜の旬は夏ですが、長期保存がきくとして、貴重なビタミン類として冬に食べており、冬至に南瓜を食べると風邪をひかないとされていました。

★冬至とゆず湯の関係★

強い香りには、邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになったそうです。



おめでたい餅料理

日本では、昔からお祝いの席にお餅は欠かせない存在です。玉島保育園では、今年も年末の餅つきを行います(12月26日)。餅つきを見る事も、杵を持って実際に餅をつく事も、子ども達にとってとても貴重な体験になると思います。餅つきの前後の日には、是非ともお家でも「年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備なんだよ」と、子ども達と話題にしてみてくださいね。



給食室より

食器について

和食にはその料理に合わせた様々な色や形、素材から作られた食器が使われますね。子どもたちにも様々な食器に触れる機会を与えてあげたいものです。

玉島保育園では、「強化磁器」という割れにくい食器を使用していますが、乱暴に扱えば勿論、割れる事もあります。「食器は落とすと割れる」ということを理解して、「物を大切にする心」を育てたいと思っています。

