



発行日 11月28日

寒さが深まり、温かい食べ物が一段とおいしく感じる季節になりました。気温差の大きい時期は、子どもたちの体も疲れやすく、元気に過ごすためにも日々の「食事」が大切になります。旬の根菜類や体を温める食材を多く取り入れ、子どもたちの体をしっかり支える給食を届けていきたいと思います。

クリスマスのごちそう



クリスマスに鶏肉を食べる習慣は、もともと欧米で七面鳥（ターキー）を食べていたことが由来と言われています。日本では七面鳥が手に入りにくかったため、代わりに身近で調理のしやすい鶏肉が定着しました。ローストチキンや唐揚げなど、チキン料理が多いのはその名残です。また、ケーキを囲む習慣は「家族でお祝いの食卓を囲む」という西洋の文化が日本に広がったもので、白いクリームケーキには「雪の季節を祝う」という意味合いもあります。

給食でも子どもたちがクリスマス料理を楽しみながら、季節や行事を感じる機会として取り入れています。食べることで文化を知り、心も体も温かくなれるようにしていきたいと思っています。

12月の旬

たら さば さわら ぶり いわし
にんじん ごぼう れんこん ねぎ エリンギ
かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー
だいこん ながいも さつまいも こまつな
はくさい ほうれんそう みずな かぶ
ゆず みかん キウイ りんご レモン

■にんじん

サラダやスープ、煮物など様々な料理に活用できるにんじんは定番野菜の一つです。にんじんにはβ-カロテンが豊富で皮膚や粘膜の健康維持、動脈硬化の予防、免疫力のアップ、アンチエイジングなどの効果があります。

■はくさい

冬野菜を代表する白菜。アブラナ科の葉野菜で霜に当たると風味が増します。そんな白菜の大部分は水分ができており、14kcal/100g ととてもヘルシーです。風邪予防に効果的なビタミンCが豊富なのが特徴です。

～冬の水分補給の大切さ～

寒くなるとのどの渇きを感じにくく、夏に比べて水分が不足しがちです。暖房の効いた室内では、知らないうちに体の水分が奪われてしまうことがあります。汁物や果物など“食べてとれる水分”を活用し、子どもたちの体調を整える一助としていきましょう。

〈お知らせ〉

11月の食育活動として4日にさつまいも堀り、13日には園で収穫したお米を使用しておにぎり作りを行いました。自分たちで育てたお米で作るおにぎりは、達成感と嬉しさがあふれているように感じられました。

12月には収穫したさつまいもで、焼きいも作りを予定しています。