

2021年12月 給食だより

旭丘まぶね保育園

早いもので今年も残すところ1カ月となりました。生活リズムが乱れやすい年末年始は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるようにしましょう。また冬野菜には、体の中から温めてくれる作用があるといわれています。たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。

食事に気をつけて体の抵抗力を高めよう！

冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。また冬野菜には体を温めてくれる根菜があります。根菜は野菜の根を食べるものを言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。無駄なくおいしく調理して、寒さに負けない食事をしましょう。

<p>【温かい料理】</p>  <p>寒いときにはやはり、温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行も良くなります。</p>	<p>【根菜類】</p>  <p>根菜類(大根、れんこん、ごぼう、にんじんなど)は、体を温める働きがあるとされています。</p>	<p>【タンパク質】</p>  <p>食べ物が消化されて熱に変わる働きの手助けをして、体を温めてくれます。主菜からしっかりタンパク質をとりましょう。</p>
<p>【香辛料】</p>  <p>料理に風味をそえる香辛料や薬味(ねぎやしよがなど)などの辛味や香りのある成分は、代謝を上げて体を温める効果があると言われています。</p>	<p>【ビタミンA】</p>  <p>風邪のウィルスは、のどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くする働きがあるので毎日きちんと食べましょう。</p>	<p>【ビタミンC】</p>  <p>白血球の働きを高めるので、免疫力(風邪や病気から体を守る力)がつかえます。ビタミンCたっぷりの食品をたくさん食べましょう。</p>

旬の食材『大根』

大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われています。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に卸して食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる胃にやさしい野菜です。緑の葉に、カロテンやビタミン、カルシウムが多く含まれています。

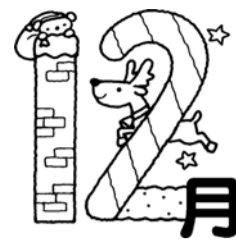


大根には数百もの種類があって、よく食べるのは、根の上がうす緑色の青首大根です。他に、根の上の方も白く主にたくあんにする白首大根、京都で生まれたカブのような形の聖護院大根、1.5mと世界一長い守口大根、皮が赤く小さな甘日大根などがあります。桜島の火山灰で育ち、30kgと世界一大きい桜島大根は粕漬にします。大阪四十日の双葉は、貝割れ大根として利用されます。

大晦日に年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年の1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細かく長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使ったことから金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。

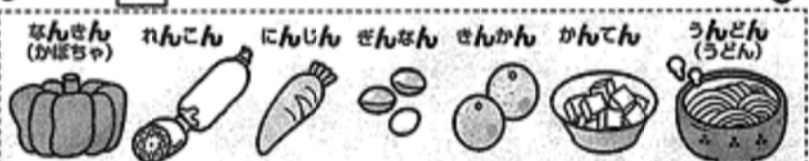


(今月の食育目標)
旬の食材について知ろう

12月22日は **冬至** です

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります



寒い冬は汁物が一番

給食では、みそ汁、けんちん汁、貝たくさん汁など汁物がよく出ます。子どもたちは汁物が大好きで、食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しくいただくことができます。

汁物の大切さ

- 1.だしを味わう**
汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。
- 2.水分補給**
のどを滑らかにして食べ物を食堂や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。
- 3.野菜をとる**
一汁三菜の場合、おかずはたんぱく源となります。汁が野菜を引き受ける役割を果たします。
- 4.発酵食品をとる**
みそ、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。
- 5.マナー面でも重要**
最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。

こどもたちが、毎日水やりをして大切に育ててきた大根の収穫時期がやってきました。12月の大根メニューは、全て園の大根を使用します。こどもたちと職員の愛がたっぷり詰まった大根は最高においしい大根でしょう。

お楽しみに・・・

