

給食だより 12月

今月の給食目標

「三角食べをしてみよう」

やまと保育園
令和2年12月1日

昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。大掃除やお正月の準備など、何かとせわしい日々をお過ごしのことと思います。

新型コロナウイルス感染症の収束の兆しはまだみられません。引き続き、食事前の手洗い・消毒を基本として、感染予防の衛生習慣を継続していきましょう。

☆かぜの予防と食生活☆

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”と言われるように、十分に気をつけなければいけません。

かぜを予防するには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

《食生活のポイント》

◆たんぱく質を十分に補う

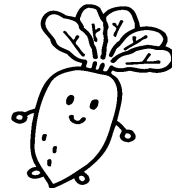
私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分はたんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

◆脂肪（油）も不足しないように

脂肪はからだの皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

◆ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。



☆5歳一泊保育デザート作り☆

11月6日（金）に5歳一泊保育で、夕飯のお楽しみデザート作りをしました。フタ付きの缶の中に生クリーム・牛乳・砂糖・バニラエッセンスを入れ、氷と塩を入れたペットボトルの中に入れペットボトルをコロコロ順番に回していました。

食後、デザートとして缶の中から出てきたのはアイスクリーム！子どもたちはアイスクリームにアラザンをトッピングして嬉しそうに食べていました。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策のため、お料理体験は中止しました。そのため、数少ない食に触れる体験でしたが、手軽に楽しくアイスクリーム作りをすることができました。一泊保育後の給食の時間にも「アイスクリーム作り楽しかった」「美味しかったよ～」という嬉しい声が聞かれました。



☆今月の郷土料理☆

今月は、岐阜県の郷土料理の『鶏（けい）ちゃん焼き』です。

その昔、岐阜県の田舎では、卵を得るために、各家庭でニワトリを飼育していました。ニワトリは1～2年もすると、卵を産まなくなる「廃鶏」になります。これを食べたのが鶏ちゃん焼きの始まりです。食肉が手に入りにくかった当時、鶏ちゃんは貴重な料理であり、盆や正月、親族の集まりや来客があるときなど、特別な時に振舞われました。

地域やお店、家庭によって味噌味、しょうゆ味、塩味など味の違いや、若鳥に親鳥、モツや皮を入れたりと使う肉の違いもあります。タシの違いや肉の切り方でも食感が異なります。いろいろなところで食べれば食べるほど、多様な味が楽しめるのが鶏ちゃん焼きの特徴です。

☆今月の旬の食材☆

野菜・・・かぶ、カリフラワー、ごぼう、こまつな、だいこん、チンゲン菜、ながねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、れんこん、さといも

魚・・・さわら、さけ、さば、ぶり、めかじき

果物・・・かき、はっさく、みかん、りんご

