

12月給食だより



給食室 栄養士 小畑・高岡



11/9 りす組 スイートポテト作り

冬も本番です。インフルエンザなどの感染症が流行する季節。手洗い・うがいをする習慣をつけて、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。普段の食事にも気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で冬を乗り切りましょう！



今年の冬至はいつ？どんなことをする日？

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は1年で最も日照時間が短い日となっています。古来から季節を感じることを大切にしていた日本人ですが、冬至もその中の1つで特別な日でした。

冬至ですることといえば…



“ん”のつく食べ物で運盛り

“ん”のつく食べ物で運が上がると言われていています。特に“ん”が2個つく食べ物は冬至の七種と呼ばれています。さて何が思い浮かびますか？

南瓜(なんきん)・人参(にんじん)・蓮根(れんこん)・銀杏(ぎんなん)
金柑(きんかん)・寒天(かんてん)・うどん(うどん)

かぼちゃを食べる

“なんきん”って何だろう？と思われたかもしれませんが、南瓜(かぼちゃ)のことです。かぼちゃは南瓜(なんきん)と書くことから運が上がる食べ物としてではなく、風邪になりやすいこの時期に食べることで健康に良いとされています。栄養面でもビタミンが豊富です。ぜひ食べておきたいですね。

ゆず湯に浸かって厄払い

ゆず湯は邪気を払い、運を上げるそうです。ゆず湯は血行促進の効果もあるので、冷えた体を温めて、寒い冬を乗り越えるためにも良さそうですね。

12月22日に給食でかぼちゃのサラダを提供します。

「にゆるにゆる！」 「おばけみたい！」



最初は緊張していましたが、だんだんと笑顔になり、楽しんでつぶしていました♪自分たちで作ったスイートポテトを美味しく食べていました！



「この粉は何でしょう？」

使われている食材に興味深々♪



「はっくしょん？」 「こしょう？」



ソースを自分たちでかけて、あつあつをいただきました♪

「これは魚の粉で、入ると旨味が増して美味しくなるよ」



11/15 そら・ひかり組 お好み焼き



「キャベツは赤・黄・緑の何色の食材でしょう？「みどり〜！」
「食べるとみんなの体にどんな良いことがある？」「え〜っと…」
「筋肉になるんだっけ？」 「うんちが出やすくなる！」 「体の中がきれいになる！」



「天かす、うどんに入ってるよね」「お肉を触った手で食べるとお腹が痛くなるんだよ」といろいろな食材についてみんなで話しながら参加していました。



お好み焼きを受け取り、ソースをかけて…いただきます♪

