

給食だより



今月は、子どもたちが楽しみにしている生活発表会、もちつきなどたくさんのお行事があります。生活発表会の練習をするみんなの姿はとても楽しそう、音楽に合わせてダンスを頑張る姿や衣装を着た姿にまた一段と大きくなったことを感じさせてくれます。

今年も残すところあと1ヶ月。この時期は何かと忙しく、朝晩が冷え込み空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。今年最後も元気に過ごせるように手洗い、うがいに心がけ、ノロウイルスの予防をしましょう。



もうすぐクリスマス!!! 冬のこの時期は美味しい食べ物がいっぱい。ローストチキン、フライドチキン、ケーキなどついつい美味すぎて、食べすぎてしまいそうですね。腹八部目を目安に食べすぎに注意しましょう。

意外と知らないお肉についてのお話

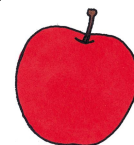
(お肉の栄養素) たんぱく質(髪の毛、爪、皮膚などを造ってくれる栄養素)と脂肪です。脂肪と聞くと、太る、健康に良くないと思われがちですが、脂肪も私たちにとってとても必要な栄養素です。脂肪には、野菜では、摂りにくい脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)が含まれています。脂溶性ビタミンは、将来の子どもたちの健康的な体を造るための大切な栄養素です。

(お肉の摂取量の目安) 栄養不足にならないように1日50g～100gを目安に食べましょう。

(調理上の工夫) 脂が気になる方は、ゆでる、焼くなど調理法で工夫をして脂を落とすなどしてみましょう。
※お肉が大好きだからと言って、お肉ばかりの偏った食事や食べすぎは、肥満につながり、生活習慣病の原因になりますので、気をつけましょう。

成長が著しい子どもたちだからこそ、バランスのよい食事を心掛けたいですね。

旬の果物 「りんご」



● 栄養

水溶性食物繊維のペクチンが豊富で、ペクチンには、消化を促進して胃酸のバランスを整える働きがあります。

また、カリウム(体内の余分な塩分を排除する栄養素)やポリフェノール(一種で抗酸化作用があるとされるカテキンも豊富です。カテキンは、生活習慣病予防やアンチエイジング、便秘や下痢にも効果的と言われています。

● 選び方

全体的に色ムラがなくつやのあるもので、お尻とツルの部分が深くくぼんでいて、形のよいものを選ぶとよいです。

● 保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫か涼しい場所に保存しましょう。

※ りんごは、生物の成長を促すエチレングスを発するので、他の果物や野菜と一緒に保存すると腐りやすく、傷みやすくなります。保存する際は、別々に保存するようにしましょう。

※ 早く熟したい果物などをりんごと一緒にポリ袋に入れるとすぐに食べごろになります。

12月31日は、大晦日

大晦日の夜更けに全国のお寺で鳴らされる108つの鐘を除夜の鐘といいます。鐘をつくことで心の迷いや、体の不調など一つ一つ取りのぞいて清らかな心で正月を迎えようという意味があります。

また、日本では年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からです。そばが細く長く伸びることにあやかって長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことからその年の災いを捨てるなどの意味もあるようです。年越しそばを残すと翌年の金運に恵まれないと言われています。残さず食べて、来年も良い年にしましょう。