

# 給食だより 1月号



令和6年12月28日

一富岡保育園

12月の冬至を過ぎると少しずつ日差しが長くなり、正月、立春と徐々に明るさが増してきます。新しい年を迎えるため、皆でお家の掃除をしてお正月の準備をします。普段は追われるように生活している大人も年末年始はゆっくりと食卓を囲み子ども達と共に美味しく楽しい時間を過ごされると思います。

そしてこれからはインフルエンザやノロウイルスなどの流行も心配な時期です。予防対策としては、しっかりと食べて栄養を摂り、ゆっくりと休んで、外出時はマスクをし、帰ったら手洗いうがいをこまめにする事です。バランス良く食べて体力をつけて、病気に負けない体をつくりましょう。

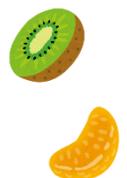
明けて2025年も子ども達にとって心豊かな食生活が送れますように給食室一同頑張りたいと思います。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないようにご協力をお願いします。朝ごはんを食べないと体も温まらず、大人でも午前中の仕事もできません。食と生活の有り方は、どんどん変化している時代ですが子ども達には朝ごはんの大切さをしっかりと伝えていきたいと思います。よろしくお願いします。

## 12月の献立から～

12月もたくさん食べてくれました。特に“カレー肉じゃが”や“大根のシーチキン煮”などの煮物が残菜もなく食べてくれて嬉しく思いました。秋頃から子ども達の食欲も増してきて、食材も増やしつつ作っているところです。初メニューとして“人参のポタージュ”を作りました。材料は人参と玉葱とじゃが芋です。ポタージュは子ども達も好きですが「人参はどうか～」と思いつつ出来上がりは真に人参カラーのオレンジです！！思った以上に食べてくれましたが、特に年長さんには好評のようで安心しました。

おやつでは12月上旬にさつま芋堀りをさせて頂いたので、さつま芋のおやつも作りました。焼き芋やおさつチップス、芋ドーナツなどです。おさつチップスはじゃが芋と違い、やや噛み応えのあるチップスですが、噛んでいると芋の甘さもでてきて美味しいおやつです。前日からスライサーで切って、水に一晩浸して、パリッとさせて揚げます。2時間半ほど揚げるのにかかりましたが、ほとんど残らずよく食べてくれました。

おやつ  
の  
クレープ



## 給食試食会（弁当配布）ありがとうございました。

今回も弁当配布となりましたが、保護者の方から感想をいただき“とんとん天を作ってみました。子どももよく食べてくれました”と早速、お家でも作ってもらって嬉しく思いました。毎月の献立も、噛むことを意識した献立ばかりではありませんが、近年事故も多発しているため、窒息や誤嚥にも気をつけながら、大きさや固さなどよく考え、時には保育士の先生方と（特に未満児担当）と相談しながら作っています。



試食会お弁当



干し芋の様子を  
伺うりす組さん



## 。。。根菜類の効能。。。

冬は根菜類が多く出回ります。

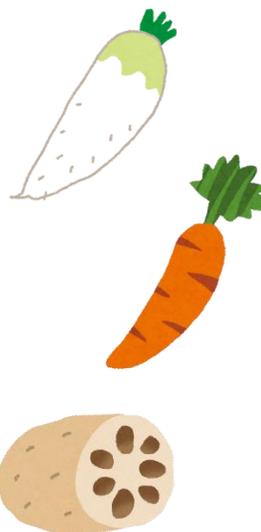
根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなって、ビタミン、カリウム食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

冬の代表的な野菜の大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。ご飯や餅の食べ過ぎ時に大根を食べると炭水化物の消化を助けてくれます。

人参はカロテンやビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る時期にはおすすめの野菜です。

れんこんはみかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、加熱しても壊れにくいビタミンCです。ムチンという粘り物質は荒れた胃を整える効果があります。

寒い季節は積極的に取り入れたい野菜です！



子どもの栄養 1月号より