

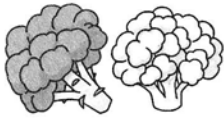
給食だより12月

年末年始を楽しく過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。

12月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは『桃組 ごはん チキンハンバーグ クリスマスサラダ パウパトロール味噌汁』『黄組 カレーライス スクランブルエッグサラダ 秘密の味噌汁 みかん』12日(月)クリスマス会にちなんで、『ロールパン クリスマスチキン ポテトサラダ サンタの忘れ物スープ』3時のおやつは『クリスマスクッキー 赤ぶどうトマト』です。可愛い仕掛けをたくさんする予定です。22日は冬至です。今年もたくさんの『運』がつくように、給食、3時のおやつを『運がいくつあるか見つけてね給食』と題しましてたくさんの『ん』で終わる食材を入れています。



ブロッコリー・カリフラワー

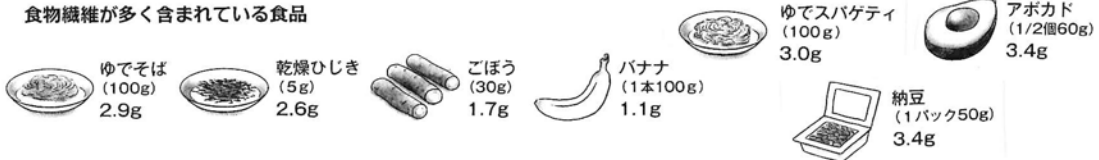
どちらもキャベツの仲間です。花蕾(からい)を食べる野菜です。加熱後、水をかけて冷ますと花蕾が崩れ水を含んで食感が悪くなります。ザルに広げて個々離し自然に冷ますと崩れずに食感よく仕上がります。カリフラワーは丸ごと加熱して小房に分けると崩れません。

緑黄色野菜のブロッコリーはβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。カリフラワーは淡色野菜(その他の野菜)でブロッコリーに比べ茹でたときのビタミンCの損失が少ないのが特徴です。スーパー等で色の濃いみずみずしいブロッコリーとカリフラワーを見かけます。どちらも味に主張がないので、どんな味付けでもおいしくなると思います。是非、食卓に加えてみてください。

食物繊維

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のことです。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きの他、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。水に溶けない『不溶性食物繊維』と水に溶ける『水溶性食物繊維』があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれています。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。日の基保育園では、1～2歳は10時の牛乳、給食、3時のおやつで平均3～5g。3歳以上児は給食、3時のおやつで平均4～6g摂取しています。

食物繊維が多く含まれている食品



子どもの食事Q & A

Q. 3歳児ですが、肉などの硬いものをよく噛まずに丸のみしているようです。

A. メニューや食材の大きさを工夫してみましょう

噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろそろ3歳を過ぎるくらいまでの間に徐々に身に付きます。軟らかすぎるもの、あまり噛まずに食べられるもの（シチューやハンバーグ等）ばかりにならないようにしてみましょう。一口サイズではなくかじり取って食べるものを取り入れましょう。この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけが必要です。お茶や水などの水分で食べ物を流し込まないように注意することも大切です。大人と一緒に食事をして、噛んで食べる様子を見せましょう。



令和4年12月1日



目の基保育園