



あけましておめでとうございます。
年末年始は、家族でゆっくりと楽しい時間を過ごすことができたいでしょうか？

冬は、外と室内の寒暖差が大きいので、内臓の働きや代謝、体温などを調節している自律神経が乱れやすくなります。寒さで背中を丸めて姿勢が悪くなることも自律神経を乱す原因となります。規則正しい生活と食事、適度な運動を大切に、心と身体のバランスが崩れないようにしましょう。

2022年も子どもたちの健康と笑顔のために、美味しい給食を作ってまいります。
本年もよろしくお願ひ致します。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど

七草がゆを食べよう！



～七草がゆってなに？

1月7日に七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まりました。七草は、早春に芽吹くことから邪気を払う効果があるとされています。正月疲れが出始めた頃に、胃腸に負担がかからないおかゆで、七草を食べて1年の無病息災を祈ります。

～七草の効能～

- | | |
|-------|----------------|
| セリ | 目の充血や目まいの予防 |
| ナズナ | 消化機能を整える |
| ゴギョウ | 咳や痰に効果がある |
| ハコベラ | 胃炎や胃弱に効果的 |
| ホトケノザ | 胃痛に効果的 |
| スズナ | 胃腸を整え、消化を促進させる |
| スズシロ | 胃腸の働きを助ける |



ご当地料理 ～イタリア～

＜アクアパッツァ（白身魚の蒸し煮）＞



漁師が船の上で魚をオリーブオイルやにんにくでソテーし、白ワインやトマト・あさり・水などで煮込んだイタリア南部にあるナポリ地方の郷土料理です。いろいろな食材を入れて煮込み、素材から旨みを引き出し、シンプルに仕上げる料理です。淡白なたらや鯛などの白身魚がよく使われますが、厳密に決まっているわけではなく、好みの魚や野菜・ハーブなどを入れて作られます。

＜ミネストラ（野菜スープ）＞



イタリアには、ズッパやミネストラ・ミネストローネの3種類のスープがあります。ズッパは油で揚げたパンやトーストにスープを注いだもの、ミネストラは小さく切った野菜のスープ、ミネストローネは大きく切った野菜にパスタや米などの穀類、豆類が入った具だくさんのスープをさします。

＜ティラミス＞



マスカルポーネチーズと卵をベースにしたイタリアの代表的なお菓子です。イタリア語でティラは「引っぱって」ミは「私を」スは「上へ」という意味があります。直訳すると「私を上へ引っぱって」すなわち「私を元気づけて」「私を励まして」という意味になります。チーズや卵・生クリームなど、栄養いっぱいの材料を使っているのでその名前が付けました。

ティラミスに使われるマスカルポーネチーズは、脂肪分が高くクリーミーでコクがあり、熟成の工程を経ないため、クセがなく生クリームのような柔らかさがあります。ティラミスは、マスカルポーネチーズの甘さと、生地に染み込ませたコーヒー液と上にふりかけるココアのほろ苦さが特徴です。園では、子どもが食べやすいようにコーヒー液の代わりにココア液を使用し、アレルギーに配慮して卵不使用で作ります。

食育通信

「いのちをいただきます」



12月2日(木)に、ばら・ほしくみの子どもたちに食材への感謝「いのちをいただきます」のお話をしました。この日の給食は煮魚だったので「魚は、煮魚になりたいと思ってたのかな？」とたずねると「違う」と答えていました。「海でもっと泳ぎたかったんじゃないかな？」と言うと、子どもたちはみんな頷いていました。みんなが食べて、自分たちの身体の血や肉を作って、健康に生きていくためには、魚や牛、豚、鶏などのいのちがあるものも犠牲にしなければいけません。以前にも、このお話をしたことがあるので、覚えていた子は「この話、聞いたことがある」と言っていました。子どもたちは「いのちを食べているんだね」と意識しながら、給食を食べていました。

いのちをいただいて、自分たちが生きていること、いのちを余すことなく、好き嫌いせずに食べることの大切さが子どもたちの心に残ってくれば嬉しいです。

心からの食前の「いただきます」と食後の「ごちそうさまでした」が言える子に育ってほしいと思います。

給食の提供について



給食の提供に関しては、大量調理施設衛生管理マニュアルに、調理終了後から2時間以内に喫食することと記載されている関係上、受診等で登園が12時30分以降となる場合は、ご家庭で食事を済ませてからの登園をお願いしていますが、園でケガをした時などの緊急時の受診で13時以降に給食を食べることになった場合、献立とは別メニューで提供する場合があることをお聞きください。その際は、調理時間や食中毒予防のための喫食30分前検食を行う関係上、災害時の常備食などを使用する場合はご了承ください。

給食について



子どもたちの栄養バランスを考え、給食の栄養所要量の設定を1～2歳の子どもたちは1日の所要量の50%、3～5歳の子どもたちは45%に設定しています。