

給食だより

平成18年11月30日(木)

谷津保育園



いよいよ今年も残すところあと1ヶ月となりました。4月当初から比べ、こども達の食事量も増え、時には大人並み(!!)にもりもりと食べるようになりました。食の面からもこども達がすくすく成長しているのだなと感じます。

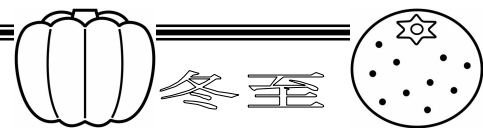
今月はお楽しみ会で**パイキング**を幼児のクラスで行うことを予定しています。

パンもお肉もお野菜ももりもりと食べてくださいね。



★メリー・クリスマス★

クリスマスが12月25日になったのは、その日がヨーロッパで「冬至祭」の日にあたっていたためという一説があります。冬至祭とは、太陽の復活をねがう人々にとってとても大切な祭りでした。それにキリストの誕生日が結びついてクリスマスになったそうです。クリスマスの料理は日本のおせち料理のように比較的日持ちのする料理が作られ、2~3日分のご馳走としてだされます。国によって多少内容は違うようですが、ローストチキンとケーキは定番のようです。



冬至

12月22日は冬至です。「冬至」とは冬の真ん中にさしかかったという意味です。むかし、中国の暦の読み方は一年を二十四にわけていました。冬至はそのくぎりのひとつの日で太陽の恵みを祝う日とされていました。

北半球では一番日の短い日です。この日より、日が伸び始めることから、古くはこの日を年の始点と考えていました。この日に南瓜を食べると中風(脳卒中)や風邪、しもやけにならないと言われています。実際南瓜にはビタミンAやビタミンCなどがふくまれ、風邪の予防には効果的です。

また、一年のくぎりの日なのでレンコン、ニンジン、ミカンなどいろはの最後の文字に「ん」がつくものを食べると幸運がくると言われています。

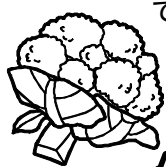
冬至の日には行事食として『南瓜のいとこ煮』とおやつに『みかん』を出します。お楽しみに!!



旬の食べ物で風邪予防!!



一日を通して気温が低く、空気が乾燥して、風邪が流行する季節となりました。寒い冬には冬が旬の食べ物を食べて抵抗力を身につけましょう。



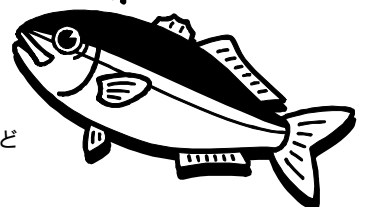
免疫力を高めしてくれる旬の野菜と果物
ビタミンA・Cたっぷり

- 小松菜・ほうれん草・春菊
- 大根・ブロッコリー・カリフラワー・
- れんこん・白菜・みかん
- ・はっさく・かぶ



たんぱく質・脂質
体を温めてくれる旬のお魚

- 鯖(さわら)
- 鰯(ぶり)
- 鰯(にしん)など



今月の乳児月平均栄養給与量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	549	22	19.1	72.1	352	2.0	126	0.38	0.56	33	2.1