

モンキュウ通信

2017年 11月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。

寒い季節になりましたね。体調管理には、より一層気を付けてあげたいものです。風邪やインフルエンザ、その他感染症が流行する時期ですので手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

お野菜がたっぷり摂れる鍋やスープは体もほっかほかになりおすすめです。

マナーのお手本は 周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。「孤食」は避けたいものです。

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。わたしが食事ができるのは、食べ物の生産者、それを運んでくれる人、調理をする人などの多くの人々の働きがあるからです。この機会に子どもと食に関わる人々について話してみましよう。

11月18日は、餅つきがあります。つきたてのお餅は、とってもおいしいですね。お手伝いをしてくださる保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

石焼きイモは なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

