



# 給食からのおたより



令和6年度 面川報徳保育園

今年もあとひと月となりました。冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。かぼちゃ、玉ねぎ、ニラ、長ネギ、しょうがなど、身体の芯から温まる野菜をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。また、新型コロナ・インフルエンザ・ノロウイルスと気が抜けない日々ですが、「手洗い・うがい・早寝早起き朝ごはん」を意識し、生活習慣を整えましょうね。

## 発酵食品のちから



味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りには沢山の発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には、体内の免疫細胞の5種類以上は存在しており、善玉菌を増やすことで免疫力アップに繋がるとされています。そのため、腸内環境を整えることは、風邪に強い体づくりにも効果的だと考えられています。

ただ、チーズや調味料、漬物など食塩を多く含むものもあるので注意が必要です。日常の食事に組み合わせながら、継続的に摂りましょう。



## りんご狩り

大きいりんごとれたよ！

近所の畑でりんご狩りを行いました。りんごを収穫した後に、みんなでもぎたてのりんごを食べました。😊🍏



7日 (土) 発表会  
13日 (金) 誕生会  
24日 (火) クリスマス会



## おもちつき



10月31日に餅つきがありました。昔ながらのきねとうすでお餅をつき、子ども達の「よいしょ、よいしょ」というかけ声で、園長先生のよりいっそう力強いつきかたに、子ども達も喜んでいました。うるち米と餅米の違いを見たり、餅になる前のおふかしを味わったりして楽しい体験ができたようです。この日の給食は、3歳以上のおともだちがきなこ・納豆・つゆもちの3種類を食べました。



## 冬至にかぼちゃ

冬至の日食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。かぼちゃに多く含まれるカロチンは、身体のなかでビタミンAに変わります。ビタミンAは、肌をツヤツヤにしたり、皮膚や粘膜、視力、歯、骨の健康維持にも役立っています。保育園でも冬至かぼちゃを献立に取り入れています。ご家庭でもぜひ、かぼちゃ料理を作ってみてください。



お忙しい中食事アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。集計が終わり次第ご報告させていただきます。

一年の最後の日「大晦日」に縁起をかついで食べる年越しそばは、家族や大切な人の長寿を願いながら食べる言われています。よいお年をお迎えください。

