



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2020.12.1

北風が冷たくなり落ち葉や枯葉が舞うといっそう寒さが感じられます。この時期は空気も乾燥しウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行し、風邪をひきやすくなります。そこで、給食でも体の温まる根菜類や野菜を多く取り入れた献立を考えています。



12月の誕生会の献立紹介

給食

- ・おにぎり
- ・エビカツ
- ・スノーマンサラダ
(マッシュポテトで雪だるまの形にします)
- ・ディップサラダ(大根・人参・きゅうり)
- ・和風チャウダー

おやつ

- ・アップルパイ



冬至

21日は1年で最も昼が短くなる日です。
運がつくとして「ん」のつく食べ物「なんきん」を食べると風邪をひかないといわれています。
保育園でも、21日はかぼちゃを使用します。

旬のリンゴ 種類もいっぱい

紀元前2000年から食べられていた最古のフルーツとも言われています。りんごは世界中で親しまれており、その品種はなんと15000種もあるのだとか。日本へは明治初期にヨーロッパから伝わってきたそうです。

- ・ふじ・サンふじ・・・収穫日本一の代表品種。甘味が強く蜜も入りやすくジューシー。
- ・ジョナゴールド・・・ニューヨーク生まれ。甘味と酸味のバランスがよく加熱調理に向いている
- ・つがる・サンつがる・・・甘味が強くジューシー。サクサクとした歯触り。
- ・王林・・・福島生まれの黄緑りんご。香り高く柔らかめの食感。
- ・シナノスイート・・・長野県を代表する品種。甘味が強くシャキッとした食感。蜜は入らない。
- ・陸奥・・・甘味もあるが酸味もあり、肉質は少し粗い。
- ・きおう・・・「黄色い王様」岩手県の品種。甘味と酸味のバランスがよくきめ細かな歯触り。
- ・秋映・・・果肉が暗紅色で、かため。甘味と酸味のバランスがよく果汁が多い。
- ・名月・・・群馬の品種。酸味は弱く、さわやかな甘さでシャキッとジューシー。
- ・シナノゴールド・・・皮も果肉も黄色で、糖度が高い。

こんなに種類の豊富なりんご、リンゴ酸やクエン酸がたっぷり含まれ、皮のところに食物繊維のペクチンやポリフェノールが含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。