



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2019.12.1



北風が冷たくなり色づいた葉が寒そうにゆれています。今年も残すところあと一ヶ月。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ています。

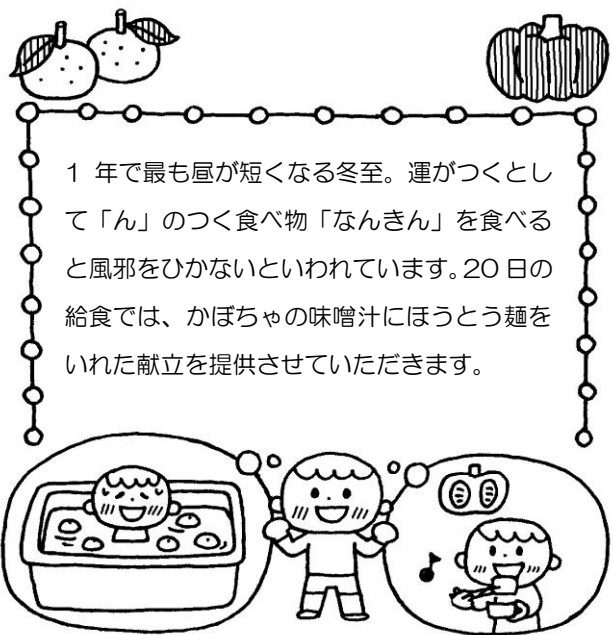


## 12月の誕生会の献立紹介

- おにぎり
- ミートローフ
- 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)
- ブロッコリー
- ディップサラダ (大根・人参・きゅうり)
- コーンスープ

### おやつ

- りんご
- アイスボックスクッキー



1年で最も風が短くなる冬至。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。20日の給食では、かぼちゃの味噌汁にほうとう麺をいれた献立を提供させていただきます。

## ～味噌は万能調味料～

冬は味噌を仕込むのに適した季節です。

今年もくりぐみの子どもたちが味噌作りをします。味噌は秋に収穫した大豆を乾燥させて柔らかく炊いて潰し、麴と塩を混ぜて発酵させて作ります。

### • 味噌の効用

「医者いらず」と言われるくらい身体に良い効果や栄養成分が豊富です。大豆は発酵によって、アミノ酸やビタミン類がたくさん作られ、生命を維持するために不可欠な必須アミノ酸8種類が含まれています。

### • 味噌の効能

がん予防・コレステロールを抑制する働き、老化を抑える働き、疲労回復などがあげられます。

具だくさんの味噌汁は塩分を野菜が放出してくれるので、少ない水と味噌で美味しく食べられるのでおすすめです。朝ごはんにもいいですよ。