12月 給食だより

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じています。感染症の流行る季節は手洗い・うがい・消毒での予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。普段の食事に気をつけて、感染症に負けない身体作りをしていきましょう。

～栄養バランスのとり方～

子どもの健康や成長のことを考えると、「バランスのよい食事」はとても大切です。忙しい日々の中、毎日献立を考えるのは大変なことと思います。まずは食卓に赤色、黄色、緑色の「３つのグループをそろえること」から始めてみませんか。各グループに偏りがないように食材を組み合わせることを意識してみると、栄養のバランスが整いますよ。

「赤のグループ」

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など、おもにタンパク質を含む食品。筋肉や血液、髪の毛、爪など体をつくるもとになります。

「黄のグループ」

ご飯、パン、麺類、芋類、油脂類、砂糖など、おもに炭水化物を含む食品。元気に体を動かす、脳を働かせるエネルギーのもとになります。

「緑のグループ」

野菜、果物、きのこ類など、おもにビタミンやミネラルを含む食品。体の調子を整えたり、赤、黄の栄養素を体内で使うお手伝いをしてくれます。

12月21日は「冬至」です

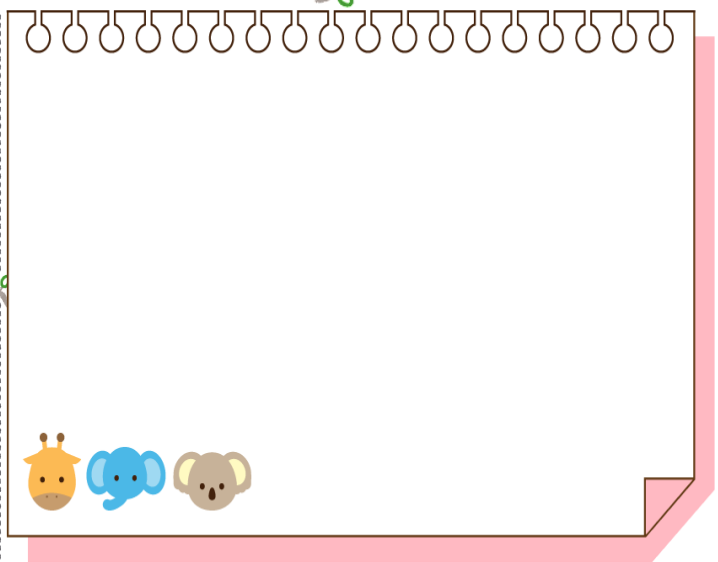
冬至といえば、南瓜とゆず湯が代表的ですね。柚子を入れたお風呂に入るのは邪気を払うため、南瓜の黄色は魔除けの色とされ、無病息災を祈りました。冬至の日の食べ物は運盛りの語呂合せがあり、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。うどんやなんきん（南瓜）など「ん」のつくものを食べることで縁起を担いでいたようです。「ん」が2つつけば「運」も倍増するとも言われている考えのもと、「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれる食材があるのでご紹介します。

なんきん（南瓜）、れんこん（蓮根）、にんじん（人参）、 ぎんなん（銀杏）、 きんかん（金柑）、かんてん（寒天）、 うんどん（饂飩）

冬至の日に食べてみてくださいね。

保育園の好きなメニューを教えてください！

3月はリクエスト給食を予定しています。お子さんが好きな給食を書いて、栄養士BOXへ投函または保育士の先生にお渡ししていただけると嬉しいです。



令和6年12月発行　　管理栄養士　若林由香里