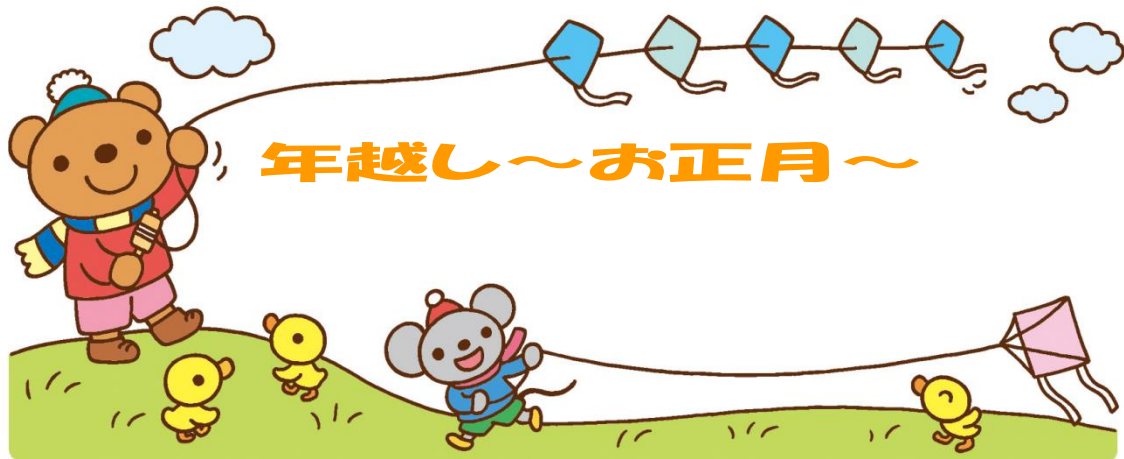




12月・1月の給食だよ!



年末年始はクリスマス、大晦日、お正月、七草などと、和洋の伝統行事がたくさんあります。そして、行事を通して食文化を学んだり、体験したりと良い機会です。園でも給食の献立に盛り込んで行きたいと思っています。寒さがますます厳しくなります、体調管理に留意されて元気に登園させてください。



年越しそばのいわれ



『そばのように長く生きられますように』
『切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう』など・・・年越しそばにはさまざまな意味があります。かけそばやざるそばにして家族でゆったりと新年をむかえてください。

お正月のお雑煮のはじまり



平安初期に、もち、人参、大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮の始まりと言われていました。地方、各家庭で仕様が異なり、関東地方は切り餅のすまし仕立て、関西地方は丸餅のみそ仕立てが多いようです。

栄養情報〜“肉”健康的においしくたべよう!

肉はタンパク質が多く、育ち盛りの乳幼児の成長・発達にとっては欠かせない、血・肉・骨となる大切な食品の一つです。1日に食べる量の目安は子ども40g、大人60g、高齢者40gです。

◎鶏肉・・・脂肪が少なく、味は淡泊で消化吸収されやすい肉です。

◎豚肉・・・カロリーが高いですが、ビタミンB1（糖類をエネルギーに変えるのに必要な栄養素）

を多く含んでいる肉です。

◎牛肉・・・血液を作るのに必要な栄養素“鉄”を吸収されやすいヘム鉄で含んでいる肉です。

