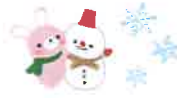




給食だより



アンジェリカ東品川保育園

今年も残すところあと1カ月になりました。寒さも一段と厳しさを増していますね。これからの季節は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

こ食のお話し

みなさんは、家族の食事の問題として取り上げられる「こ食」という言葉をご存知でしょうか？ 問題視される「こ食」には次のような種類があります。



- 孤食**：こどもが一人で食事を摂ること
- 個食**：家族が一緒にいても各々が別のメニューものを食べる
- 固食**：自分が好きなものなど決まったものしか食べないこと
- 子食**：子どもだけで食事をする
- 粉食**：パンやお好み焼きなど、粉からできたものばかり食べる
- 小食**：少量しか食べられない、ダイエットで食べる量を減らす
- 濃食**：塩分や糖分が多い濃い味のものばかり食べる

このような「こ食」を防ぐためにも、家族みんなが食育に関心をもち、共食(一緒に食べる)を目指そうにしていきたいと思います。食事は栄養を摂るだけでなく、コミュニケーションの場でもあります。誰かと一緒に食事することで協調性や社会性が育まれ、食事のマナーを学ぶ場になります。生活習慣や偏食防止にもつながります。12月は大晦日など、家族で過ごす時間が増える月でもあります。この機会に家族でたくさん食卓を囲んでコミュニケーションを深めていけるといいですね。



12月21日は冬至です。冬至は1年で昼が最も短い日です。冬至の日にするといいいことが3つあります。



かぼちゃを食べる

かぼちゃにはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。



ゆず湯に入る

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。ゆずの香りがリラックス効果をもたらしてくれます。



「ん」がつく食べ物を食べる

「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん…など「ん」のつくものを運盛りといい、次に来る年も良い一年であるようにとの願いも込められているそうです。

11月の行事食紹介

昼食のメニュー

ロールパン、カレーのカレーマヨチーズパン粉焼き
サラダ、南瓜のポタージュでした。

カレーは酒と塩に10分程漬けて、下味をついたらマヨドレを全体にぬり、カレー粉と粉チーズを混ぜたパン粉をまわらせて、オーブンで焼いています。油で揚げていないので低カロリーに食べることができて、子どもたちがとてもよく食べていました。

おやつメニュー

スイートポテト、牛乳

スイートポテトは卵黄を塗らないので、卵アレルギーのお子さんでも一緒に食べることができます。黒ゴマで目を付け、ねずみの形にしてみました。

