

食べることは人とつながり生きること

給食だより

箕面保育園 給食室 2019年度12月号〈No.57〉

～食べることは人とつながり生きること～

11月2日(土)に給食まつりを開催しました。200人以上の参加があり、当日は地域の方の協力のもと、炊き立ての新米や手作り味噌で作った豚汁、子どもたちに人気がある給食・おやつを試食をとっていい天気の中、園庭や屋上などで味わいましたよ。食べ物のほかに、まゆ玉クラフトやクイズ、給食室の道具の展示など盛りだくさんな内容でした。参加された方はいかがでしたでしょうか？給食を家族みんなで味わうことでこどもたちの普段の様子を少しでも知るきっかけになったのではないかと思います。

これからも、保育園・家庭・地域が繋がり、こどもたちの成長をとともに見守っていきましょう。給食室もこの日はたくさんの保護者の方とお話しができて、良い機会となりました。

保護者からの感想

おみそ汁、保育園ではこんなに薄味なんですね。
うちのみそ汁は味が濃いかもしれないなあ。
おうちでももう少し薄味にしようと思います。



普段、先生が“給食をよく食べていますよ”と言っているのを聞いて本当かな？と思っていましたが、野菜がごろごろと入っている豚汁を自分から進んでおいしそうに食べている姿に驚きました。



郷土料理のレシピを募集します！

箕面保育園では、こどもたちに伝統的な食文化や郷土料理に触れてほしいとの思いから、“ご当地メニュー”を給食やおやつに取り入れています。ご家族やおじいちゃんおばあちゃん地方出身の方！ぜひ、昔から食べなじんでいる味を教えてくださいませんか？玄関に紙を置いておきますので記入していただき、担任または直接給食室までお渡しください。たくさんのレシピお待ちしております！



しっかり食べて、寒さに負けないからだづくりをしよう！



今年も残すところ、後1か月になりました。すっかり寒くなり、あっという間に冬がやってきました。子どもたちはたくさんの落ち葉やどんぐりを拾い、季節を感じながら毎日遊んでいます。

給食でもシチューやポトフ、煮物などあたたかいメニューや旬の食材をたくさん取り入れ、こどもたちが季節を感じ、食べることで心も身体もあたたまるような献立を考えています。

根菜



夏の野菜より水分が少なく、ビタミンが豊富です。ビタミンC,Eは血行を促進し、身体を芯から温めてくれます。根菜に含まれる栄養素(ビタミン、カリウム)茹でると水に溶けだしてしまうので、栄養素が溶け出した汁ごと食べられるシチューやお味噌汁などで食べるのがおすすめです。

しょうが



ジンゲロールという成分が血行を促進します。皮にたくさん含まれているので使うときは皮ごとすりおろします。

ブロッコリー、人参、春菊、ほうれん草、さつまいもなど



ビタミンAやCがのどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対する免疫力を高め、風邪予防に効果があります。

たくさんからだを動かして遊んだあとは、ごはんをしっかり食べて、からだを中からもあたためましょう！風邪に負けない健康なからだづくり、元気に年越しを迎えましょうね☆

12月14日(土)大掃除、おもちつき大会を行います。

12月に大掃除とおもちつきを行う大切な意味とは…

新年の神様である歳神様(としがみさま)をお迎えして、「今年1年が幸せでありますように」とお祈りをします。

昔から、桃の節句には菱餅、端午の節句には柏餅など日本のお祝い事には餅つきが欠かせませんでした。その中でも年末からお正月にかけて行われるもちつきでは鏡餅を作り、神様をお迎えする準備をするという意味が込められています。ついたおもちを鏡餅を作った後に味見ができればと思っています。みんなで「1年間お世話になりました」の気持ちを込めてお部屋をきれいにし、たくさんの福とともに気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう！



今月のお弁当日は4日(水) [5歳児クラス]、11日(水) [4歳児クラス] 28日(土) [全園児] です。
お弁当箱の日は18日(水) [01~5歳児クラス] です。