



# 給食だより

文殊乳児保育園  
平成 30 年 12 月号

今年も残り少なくなりました。12月22日は冬至です。この日は1年中で太陽が赤道から最も南に離れるため、北半球では昼間が短く、夜が長い日となります。わが国では、冬至の日に「ゆず湯に入る」、「かぼちゃを食べる」といった風習があります。この時期、野菜がほとんど収穫できず、保存しておいたかぼちゃを食べることは、ビタミンの補給が出来て、元気がでることからの風習だと思えます。

## 風邪の予防と食生活

本格的な寒さにはまだもう少しですが、それでも空気は乾燥していることで、風邪をひきやすくなります。かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。また、かぜは軽くみられがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気をつけなければいけません。

日ごろから下記のことを気をつけていきたいものです。

- ① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ② 戸外から帰ったら必ずうがい・手洗いを忘れずに。
- ③ 室内の温度と湿度を適度に保つ。(冬の快適温度は21～23度、湿度は50%前後)
- ④ まめに換気をする。



## 誕生会 メニュー (21日)

- ★バターライス
- ★レンコンバーグ
- ★付け合わせ
- ★豆乳スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★ケーキ(ぞう組さんがデコレーションします)

お弁当の日…5日、19日

### 冬が旬のほうれん草

貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンAも多く含んでいます。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるのでさっとゆでてから調理することをおすすめします。

11月15日に、ぞう組さんが収穫したほうれん草を、ごま和えにして食べました。

### 《みそについて》

#### ☆みそに含まれるたくさんの栄養素

みその主原料である大豆は、良質の植物性たんぱく質を多く含む食品です。

みそは、発酵によって、大豆にはない、またあっても少量のアミノ酸やビタミンなどが、多量に生成され、また、体に必要なアミノ酸9種類も含まれており、栄養的に優れたものになっています。

#### ☆みそ汁の塩分

最近、塩分を多く摂りすぎているなど注意がありますが、1日の塩分摂取量は大人で7g～8g未満で、3～5歳児は、4g～4.5g未満とされています。

おみそ汁お椀1杯で約1.2gの塩分があります。カリウムを多く含む食品(さといも・じゃがいも・わかめ)などの具を多くして食べることにより、塩分を体内から出してくれる役目をしてくれます。

おみそ汁は、日本の伝統食の1つです。ぜひ具だくさんのおみそ汁を作られてみてください。

※ぞう組さんが、畑で収穫した大豆を使って7日にみそ作りをする予定です。