

12月給食だより

2021年12月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園



今年も残りわずかとなり寒い日も続きます。クリスマスやお正月と楽しみがいっぱいの12月ですね。暴飲暴食に気をつけて普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして年末年始を楽しく過ごしてくださいね。



おせち料理の意味

- 黒豆 … 健康で「まめ」に暮らせますように
- えび … 腰が曲がるまで長生きする
- 栗きんとん … 金運をよぶ
- 伊達巻き … 巻物に似ているから賢くなる
- れんこん … 先々の見通しが利くように
- 紅白かまぼこ … 初日の出を象徴している
(紅白は縁起がいい)
- 昆布巻き … 健康をよろ「こぶ」(喜ぶ)
- 田作り … 豊作を祈る

などが、あります。保育園でもおせち料理の話をして。ご家庭でもおせち料理を食べる際に子ども達と話してみてくださいね。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。</p>	<p>ま </p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご </p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>わ </p> <p>わかめなどの海草類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
<p>や </p> <p>野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ </p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳にいいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し </p> <p>しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い </p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>



今月のレシピ

- ◆ 豚肉と野菜のしょうが風味焼き
- ◆ ほうれん草のカップケーキ