



ごはんだよ



冬至のかぼちゃ

今年の冬至は、12月22日です。1年で1番昼が短く、夜が長くなる冬至。運がつくとして、「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。昔は、流通が発達していなかったため、夏にとれたかぼちゃを大切に保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。

かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間なので、のどなどの粘膜を強くし、風邪を予防するビタミンAがたっぷり含まれます。

今年の冬も子どもたちが、風邪をひかず元気にすごせますように、給食のみそ汁にかぼちゃを使います。

白菜ときのこのクリームシチュー



今年のカレンダーも最後のページになりました。

すっかり寒くなりましたが、子ども達は元気いっぱいです！！

冬は根菜のお料理やとろみのあるスープを食べると身体があたたまります。



アレルギーのある子もない子も、みんなが一緒に給食が食べられるよう、そして楽しい給食時間になるように調味料選び、献立を工夫しています。みんな大好きなシチューは飛騨産の米粉と有機豆乳でルーから手作りしています。シチューに入れる野菜は旬の野菜を使っています。12月は白菜にしました♪

クリスマスやお正月、年末年始は生活リズムや食生活のリズムが乱れがちです。普段の食事に気を配りながら風邪にまけない体づくりをして元気に新しい年を迎えましょう！！

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	1人あたり - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	545	24.3	14.8	276	3.1	200	0.35	0.3	28	4.8	1.5
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	444	17.8	13.2	188	2.3	160	0.27	0.25	21	3.6	1.1
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目指しています。