



12月の給食おたより

大根

ふろふき大、ぶり大根、おでんの具など、様々な料理に使われる大根。乾燥させた切り干し大根には食物繊維やカルシウムが豊富に含まれていて、サラダ、煮物にして食べています。大根には、胸やけや胃もたれを予防するアムラーゼという消化酵素やビタミンCが豊富に含まれています。保育園にも丸い大根長い大根が畑にあり、味噌汁クッキングに使って食べたいと計画中です。買い物の際に大根の話をするのもいいですね。

汁物で心も体もポカポカ

昔ながらの日本の食事は、ごはんにおかず（主食・副菜）と汁物がそろった「一汁二菜」が基本です。味噌汁や汁物を飲まないという家庭も増えているようですが、煮干し出汁やかつお出汁や昆布出汁など、うま味成分をたっぷり含んだ出汁を使った汁物は、子どもの味覚を育てる大切な汁物です。具たくさんにすれば野菜もたくさん取れますし、水分も無理なく取れるのでおすすめです。保育園では、小さい組も大きい組も汁物大好きでおかわりする子どもも見られますよ。

みそ

みそは、大豆・麴・塩を混ぜ合わせて発酵させた日本の伝統食品です。みそには、抗ガン作用や胃潰瘍防止効果などがあることもわかっています。古くから日本の食生活を支えてきたみそを、積極的に食卓に取り入れたいですね。