

12月 キゅうしょくだより

2020.12月 川島保育園
給食室

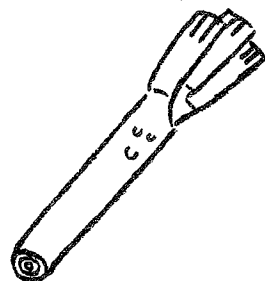
今年も残りあと1ヶ月となりました。

寒さも厳しくなってきました。風邪やさまざまな感染症を予防するために、規則正しい生活を心がけましょう。

また、寒くなるとおいしくなる旬の食べものがたくさんあります！
食事も楽しんで冬を乗り越えたいですね。

ブロッコリー

国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいスープやスーパの具にもよく合います。



長ねぎ

白ねぎ、根深ねぎなども呼ばれ、根元に土寄せして白い部分が長くなるように育てられたものです。1年中お店に並んでいます。甘みが増しておいしくなるのは晩秋から冬にかけてです。鍋ものの具材としてでも用いられ、火を通すとより甘みが感じられます。

芋煮会をしました

11月12日

ゆり・ひまわりくみ

ひまわりさんは大根・人参・さつまいもの皮むきと白菜ちぎりをしてくれました。むきすぎないように気を付けたり、「ここに皮残ってるでー！」と、おともたちと声をかけあいながらむいてくれています。

ゆりさんはひまわりさんのむいてくれた野菜を切ってくれました。「さつまいもかたいわー、大変や」と言いながら、かんはちで切ってくれています。

全部切れたら、外の釜戸で炊いていきました。子どもたちが見に来て、「いいにおいしてきたー！」「早く食べたいー！」と、待ちきれない様子でした。食べている様子を見に行くと、「おいしいわー！」と、言いながらたくさん食べていました！

★この日、ゆりさんの作った梅干しもおにぎりパーティーの具材として食べました！「す、はいけどおいしいわ！」と言って食べていました。

今年度は包丁を使ってクッキングをすることが少なかったため、子どもたちのわくわく感と大人の緊張感の中で楽しくクッキングができました。感染予防や衛生面にも気を付けながら、またしたいと思います。



11月はこれだけ食べました！

| 11月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | 鉄分 (mg) | レチノール 当量 (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) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
| 1~2歳目標量 | 420 | 17.3 | 11.6 | 391 | 195 | 2.0 | 172 | 0.23 | 0.27 | 16 | 2.9 | 1.4未満 |
| 川島平均摂取量 | 466 | 17.4 | 14.0 | 658 | 200 | 1.7 | 148 | 0.21 | 0.31 | 22 | 3.1 | 1.2 |
| 3~5歳目標量 | 576 | 23.7 | 16.0 | 477 | 261 | 2.3 | 207 | 0.32 | 0.36 | 18 | 4.1 | 1.8未満 |
| 川島平均摂取量 | 537 | 20.2 | 15.4 | 791 | 234 | 2.2 | 183 | 0.29 | 0.34 | 30 | 4.0 | 1.6 |