

# 給食だより 12月

瀬川保育園 2020年度 No.9

舞い散る落ち葉や冷たい風に、少しずつ本格的な冬の訪れを感じるこの頃。今年もあとわずかになりましたね。この一年は元気に過ごせましたか？

寒い中でも子どもたちは、いっぱい身体を動かし、食欲も増えています。たくさん食べて、力をつけて、冬を元気に過ごしましょう。

今月の献立にも  
たくさん入って  
いますよ！

## すごいパワー！ 大豆のちから



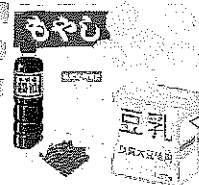
お米とともに日本の食生活に欠かせない大豆。そんな大豆にはすごいちからがあることを知っていますか？

『畑の肉』といわれるほど、栄養価が高く、様々な食品に加工されている大豆。コロナウイルスや風邪などの感染症にかからないためにも、免疫力がつく『大豆製品』をぜひ、食卓に取り入れてみてくださいね。

★たんぱく質が豊富で人間の体をつくるために必要な20種類のアミノ酸をすべて含んでいます。

★たんぱく質って？  
→体の成長や体力づくり、免疫力アップのために日常的に欠かせない栄養素です。

★大豆のたんぱく質は様々な加工品からもとることができ、消化吸収率がいいのも特徴ですよ。



～選ぶ時には国産大豆を使用しているものを～  
外国産の輸入大豆には、害虫やカビ、腐敗を防止するために農薬がたくさん含まれています。加工品に国産大豆使用と表示できるのは、使用割合が100%のものだけです。商品を選ぶ際にはできるだけ、国産大豆が使われているものを選びましょう。

採れたて！旬の果物、野菜をたくさん味わいました



ピオトープの採れたての『かき』

「あまーい」と言いながら、種も上手にとっていましたよ。



いっぱいつち、ついでる！



収穫したラディッシュは、そのままの素材の味と甘酢で、食べ比べをしました



おおきく  
なってるかな～？



あじさい組は『玉ねぎ』を植えました。大きく育つといいね。



じゃーん！だいこんとったよ！  
菜飯とみそ汁に入れて食べました。

### ～食育クイズ～

Q 次のうち、もっとも薄味に感じられるのはどれでしょう？

- ①熱いもの ②常温のもの ③冷たいもの

A 正解は①の熱いもの。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たい状態の方が強く感じられます。熱い状態のものは逆に薄味に感じられるので、調味料の入れすぎには注意しましょう。

### おしらせ

・11日は雪あそびのため、5歳児のみ弁当日です。

・28日(月)は完了食以上弁当日です。