



給食だより



あけましておめでとうございます



今年度も残すところ3ヶ月となりました。卒園・進級に向けて1つずつお兄さん・お姉さんになる子どもたちの成長の手助けとなるよう心を込めて給食を作っていきたいと思います。



＼あの黒い斑点はなに？／

白菜の黒い斑点の正体

白菜についている黒い斑点。見たことがありますか？
なんとなく避けている人も多いのではないのでしょうか。
実は、黒い斑点の正体はポリフェノールの成分なので食べても全く問題ありません。これは、栽培環境のストレスや栄養過多などが原因で起こる「ゴマ症」というものの。むしろ、ポリフェノールは体にとってとても良いものです。

☆白菜を選ぶポイント☆

- ☐ 切り口がみずみずしい
- ☐ 外葉がしなびていない
- ☐ 芯の部分が淡い黄色で盛り上がっていない

ポリフェノールの効果

- ・抗酸化作用
- ・動脈硬化予防
- ・老化防止
- ・生活習慣病予防
- ・認知機能維持

ポリフェノールが豊富な食べ物

- ・緑茶
- ・コーヒー
- ・赤ワイン
- ・ブルーベリー
- ・ブドウ
- ・りんご
- ・チョコレート
- ・ココア
- ・玉ねぎ
- ・ゴボウ



七草粥&小豆粥

七草粥

1月7日に無病息災を願って食べるお粥です。
お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める意味や冬場に不足しがちな栄養を補う意味もあります。

春の七草言えるかな？



小豆粥

小正月の1月15日の朝に食べる風習があります。
小豆の赤い色には邪気を払う力があると信じられています。

もちつき



毎年恒例のもちつき！
子どもたちはよいしょの掛け声で元気いっぱい応援しました。最後に年長児ももちつき体験をしました。つきたてのお餅は柔らかくておいしかったね(^▽^)/
お部屋に戻り小さい子ももちつきごっこを楽しみました！



きなこもち
おいしいよー