給食だより No.8

土沢保育園　2020.11.27発行

◆土沢保育園では、米飯を主食とした日本型食生活を推進しています。
◆当園は、**「いわて地産地消給食実施事業所」**として認定されています。
◆「お米」はもちろん、使用する食材は可能な範囲で地元の農水産物を中心に仕入れ、安全安心を心がけて提供しています。
◆バラエティに富んだ調理方法や味付けの工夫を行い、子ども達が「おいしい」と食べられるように心をこめて手作りしています。
◆健やかな心身の成長を支援できるように栄養素の過不足が無いように給食を提供しております。

♡お誕生会の日程♡
12月16日（水）
1月13日（水）

お弁当の日
12月22日（火）

◇成長に伴い、栄養給与目標量を更新しています。（以上児は持参米飯分は含みません）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	食塩
未満児	506kcal	20.2g	15.2g	231mg	518mg	196μg	0.27mg	21mg	1.5g
以上児	428kcal	21.4g	17.6g	255mg	645mg	206μg	0.31mg	24mg	1.7g

※以上児は持参米飯量を「100g」として算出しています。**少なく持参している方は無理のない範囲で増やしてみて下さい。**

旬の食材

◇カリフラワー　◇ブロッコリー

◆もともと同じ系統で、栄養的共通点が多い野菜です。◆ビタミンC、Eが豊富でこれから冬に向かって風邪の予防などに役立ちます。葉酸も豊富で、赤血球作りや細胞分裂などに役立ち、子どもの健全な成長には不可欠です。

旬の食材

◇にんじん

◆常備野菜として様々な料理に活用されている人参は1年を通じて見かけますが、本来の旬は「冬」です。◆冬の人参は甘みも栄養価も増し、色が鮮やかです。◆人参の色の元となっているカロテンは、体内でビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。

旬の食材

◆ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、寒さから身を守るため、水分を減らし糖分を増やすので甘くなります。◆ビタミンCなどの栄養価も高くなり風邪を予防する働きがあります。

食育・お役立ち情報

「冬至のかぼちゃ」

◆今年は12／21です。旧暦二十四節気の22番目が「冬至」で、昼の長さが一年で1番短い日です。運気が陰から陽に変わる日とされています。かぼちゃは夏の食べ物ですが、冬まで保存がきく食材で冬の貴重なビタミン源でした。昔の人は、健康で運気が上がるようにと願いをこめてかぼちゃを食べるようになったようです。

食育クイズ　第1問

「1日1個で医者いらず」と言われる果物は？

①ミカン　②カキ　③リンゴ

正解は③
リンゴは動脈硬化、糖尿病、大腸がん、高血圧などの生活習慣病の予防に効果があります。特に皮の部分の栄養価が高いので、捨ててしまうのはもったいないことです。

食育クイズ　第2問

日本の食料自給率はどれくらい？

①約10%　②約40%　③約90%

正解は②
日本では必要量の半分以上の食材を外国から輸入しており、主な先進国の中では最低水準です。もし輸入がストップすると十分な食料が確保できなくなります。普段から食べ物を大切する生活を心掛けましょう。

簡単!!
かぼちゃのおやつ

◆ころころパンプキン（10個）

材料　かぼちゃ（タネ・皮をとったもの）450g、バター30g、砂糖10g、スキムミルク20g、ホットケーキミックス粉40g、黒ゴマ適量、卵液適量（卵黄に同量の水を加えたもの）

作り方
①かぼちゃは一口大に切って、柔らかく茹でる。（レンジ可）
②ボウルに①のかぼちゃを入れてよくつぶしてから、バター、砂糖、スキムミルクを加えてよく混ぜ合わせる。
③最後にホットケーキミックス粉を加えヘラで粉っぽさが残らない程度に混ぜる。（かぼちゃの水分を見ながら粉を加減すること）
④10等分して丸めオーブン用のカップに入れる。
⑤卵液をハケで塗り黒ゴマをのせる。
⑥180度に予熱したオーブンで15分を目安に焼く。