



給食だより 1月号

平成30年12月28日

富岡保育園



慌しい年の瀬が過ぎ、新しい年のスタートです。新しい一年が子ども達にとって、また保護者の皆さまにとって笑顔がたくさんになる年になりますようお祈り申し上げます。

これから寒さも厳しさを増してきます。寒い時期は、食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒が非常に増える季節です。ノロウイルスはウイルスが付着した手で触った食べ物、カキなどの二枚貝を食べた場合や飛沫感染などで感染します。感染予防のために手洗いうがいを心がけましょう。2019年も給食室を通して食生活の大切さを伝えていきたいと思っております。



—12月の献立より—



12月もよく食べました。冬野菜のグラタン、里芋コロッケ、鶏とさつま芋のピーナッツ和えなど人気のメニューもですが、冬野菜が甘くておいしい季節！和え物や汁物、何でもよく食べてくれる子ども達です。朝から給食の切り込みをしているとやってきた子ども達「良いにおい！先生何作りよっと？」「今日の給食なんですか？」といっきに賑やかになります。にこにこの笑顔で「給食の先生達が作った給食おいしいもんね。」と嬉しい言葉が聞こえました。子ども達の声や笑顔が励みになります。

腸に優しい食べ方5つの心得

しっかり栄養をとって腸内環境を整えよう！

風邪やインフルエンザが流行する冬。同じように過ごしていても、風邪をひく子と、ひかない子がいるのには、それぞれがもつ免疫力の違いが関係しています。免疫力の多くを担っているのは腸。腸を元気にする方法を知り、病気に負けない強い体をつくりましょう。

いただきますごちそうさま冬号より

◎よく噛む

よく噛まずに食べると、消化不良のまま食べ物が腸に送られ、腸内細菌のバランスが崩れます。噛み応えのある食事を用意したり、食事に集中させることで、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

◎腹八分目にする

必要以上に食べると、胃腸に負担がかかり腸が弱ります。さらに、肥満や生活習慣病につながる心配も。満腹感を得やすい野菜を多めにしたり、食事の終わりをはっきりさせたりして、食べ続けるのを防ぎましょう。

◎楽しくおいしく食べる

食事中は「おいしそうなおいだね」「たくさん食べれたね」とポジティブな言葉かけをしましょう。せかしたり、無理強いしたりして食事がストレスにならないようにします。



◎添加物の多い食品を控える

食品添加物には多くの種類があります。こうした添加物は、細菌の働きを低下させたり、細菌を殺してしまったりします。腸内細菌の状態をよくするためには、添加物をできるだけ控えることが必要です。



◎腸内細菌を増やす食べ物を食べる

善玉菌が好きなエサはオリゴ糖や食物繊維で、野菜、果物などの食物性食品に多く含まれています。食物性食品をたっぷり食事にとり入れて、腸内細菌のバランスを整えましょう。



給食試食会ありがとうございました。

・給食美味しかったです。家にさつま芋がたくさんあったので相性汁をさっそく作ってみました。味付けも簡単でビックリしました。
・給食とっても美味しかったです。チキンナゲットもやわらかく、味も美味しく家でも作ってみたいです！！相性汁も子ども達が一気に食べていましたね！！とっても美味しかったです。
など、たくさんの感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。



富岡地区高齢者大学の「さわやか教室」の皆さん、保護者の方のご協力のもと防火餅つき大会が開催されました。最近、あまり見られなくなりましたが杵と臼を使った餅つきは次世代に引き継ぎたい大切な伝承文化でもあります。給食室でもおばあちゃん達になますを作っていただきました。お世話になりました。

給食の様子

