

# 給食たより



今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に残りわずかとなりました。  
日ごとに冬らしい寒さが増す中で、子ども達も元気いっぱいに過ごしています。

年末年始は、年越しそば、おせち、お雑煮など美味しいものをたくさん食べたり、普段より少し特別な楽しい日々を送られるでしょう。

長いお休みは生活リズムが崩れがちになりますが、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、2024年も元気に過ごしましょう。

新年度もおいしい安全健康な給食づくりをしていきます。よろしくお願いします。



## ☆1月の行事と食育の活動☆

4日(木)：新年お祝い/おせち料理

新しい年の始まりに、子どもたちの健康と幸せを願って、おせち料理を提供します。

5日(金)：七草粥

七草粥を食べて無病息災を願います。

11日(木)：鏡開き

おやつにお汁粉として提供します。

17日(水)：野菜デー

今月は“たら”について子供たちに伝えます。

24日(水)：調理保育/5歳児

ハンバーグ作りに挑戦します。ご家庭よりエプロン、三角巾の持参をお願いします。



## ☆今月の給食目標☆

おなかいっぱいわかるかな？

～自分の食べられる量を知り食べ物を無駄なく食べよう～

みのり保育園の給食やおやつでは、おかわりを提供しています。  
また苦手なものがあったり、量が多いと感じたら、食べる前に減らすなど調整して、自分が食べきれぬ量を食べます。

『おかわりをする』『少し減らす』どちらの場合でも、自分の食べられる量を知ることは大切です。食べ物を無駄にしないことに気が付いたり、また食の細いお友達にとっても皆と一緒にごちそうさまが出来きることで達成感を感じ、食べる意欲をのばすきっかけになっていきます。

「みんなと一緒にごちそうさまができたよ。」「今日も給食を残さず食べれたよ」  
そんなうれしい気持ちが食事を楽しむ心を育てていきます。

## ☆旬なはなし☆

土鍋について



寒いこの時期に食べたくなるものといえば鍋ですね。  
土鍋が活躍する回数も多いことでしょう。

土鍋は、遠赤外線の効果でゆるやかに熱がいきわたるので、具がふっくら柔らかくなります。また、一度温めると火を止めても冷めにくいのが特徴です。

土鍋には注意点があり、新しい土鍋を使うとき、いきなり使うと、水が漏れたり、かびが生えてしまうことがあります。これは土鍋の表面に塗ってある「うわぐすり」の部分に溝や小さな穴があるからです。

これを防ぐために、「目止め」という作業をします。  
なので新品の土鍋は、まずはおかゆを炊いたり、米の研ぎ汁を沸かしたりして溝や穴をうめてから使いましょう。  
米などのでんぷんが「目止め」の役目を果たしてくれます。

## 野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。  
茹でると野菜のビタミンが流れてしまうので蒸すか、汁ごと食べられるような煮物や汁物にすると良いでしょう。



また、ビタミンD、A、K、E (ビタミンDと覚えましょう。)などの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。