



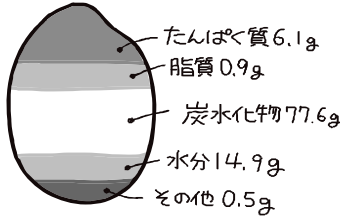
# 給食だより



12月号

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

## わたしたちの食事の主演！ごはんで元気！！



お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なリジンなどの良質なたんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。そこで今月の給食だよりでは、給食のお米に混ぜている雑穀米の紹介をします！

### ○押し麦

麦には食物繊維が多く含まれています。不足がちな食物繊維がお米と手軽に摂れます。

### ○胚芽米

白米よりもビタミンB1は2.5倍、ビタミンB2は1.6倍、ビタミンEは10倍の栄養価があります。

### ○黒米

稲の原種であり古代米の種類です。たんぱく質、ビタミンB群が豊富で鉄分、亜鉛、カルシウム等のミネラルが豊富です。

### ○発芽玄米

発芽玄米とは玄米を1～2日間水につけてわずかに発芽させたお米のこと。わずかに発芽状態にすることで栄養素が玄米の時よりも遥かに吸収されやすい状態になります。白米よりも、カルシウム、マグネシウムをはじめとするミネラル類、ビタミンB1、ビタミンEなどの栄養素を多く含みます。

### ○五穀米

五穀米の五穀とは、米、麦、あわ豆、きび又はひえなど古来から日本で食べられていた穀物がフレンドされたものです。白米よりも食物繊維が多く、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

## 知っておきたい!!

「もちつき」は年神さまを迎える大切な準備

最近では便利な切りもちが手に入るので、もちをつかない家庭も多いかもしれません。そもそも年末におこなうお正月のもちつきは、年神さまをお迎えするための大切な準備の一つでした。もちには年神さまの魂が宿るとされ、五穀豊穡や無病息災などを願いながら、一家総出でもちつきをおこないました。お正月の飾り付け同様、29日につくもちは「苦もち」、31日は「一夜もち」として避けられます。



## 今月の食育

冬至の日にちなんで幼児クラスの子どもたちが、かぼちゃを使っておやつを作ります。26日のおもちつきでは、さくらさんが餅つきををして、新年を迎える鏡もちを作ります！！

## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

