

きゅうしょくだより

令和3年11月1日
八千代保育園

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。鮭など旬の魚には脂がたっぷり乗っていて、体を温める効果があります。また、芋類はエネルギー源となるので季節の食材を存分に味わってこれからの寒さに備えましょう。

●冬野菜について●

これから旬を迎える冬野菜。白菜や春菊、ほうれん草などが有名ですね。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、野菜に含まれている水分量を減らし細胞に「糖」をたくわえるため、糖度の高い野菜が多いこと。だから食べた時に甘いと感じるんですね。またビタミン類やカロテンが豊富に含まれている物が多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。

芯から体が温まり野菜の栄養が溶け出す煮物や鍋、スープなどの温かい料理に使って栄養までおいしくいただきます。



●いろいろある！冬野菜！選び方のポイント●

ほうれん草 …厚くて濃い緑色の葉のものが良い。

白菜 …ハリとツヤがあるものを。1枚の葉が厚い方が味が濃い。

ごぼう …まっすぐに伸びて先端にかけてだんだんと細くなっているものが良い。なるべく泥付きで。

れんこん …太くてふっくらし、持った時にずっしり重みを感じるものを。

にら …葉の色があざやかで幅が広く肉厚のものが良い。葉先までピンとしていると、より◎。



七五三のお祝い 🎉

七五三は子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で喜ばしいことでした。また七五三で食べられる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。

園でも11月15日(月)は七五三献立となっており、献立は以下の通りです。



お赤飯・魚の塩釜焼き(幼児)・煮魚(乳児)・さつまいも天ぷら・お浸し・
にんじん甘煮・すまし汁

当日はお迎えの際にぜひサンプルケースを覗いてみてください♪

