12月給食だより

今年のカレンダーがついに最後の１枚となり、２０１８年も残りわずかとなりました。
夕涼み会をしたり運動会をしたり、遠足へ行ったりと沢山の思い出ができたのではないでしょうか。
思い出の１つとして『あの日の給食美味しかった！』と少しでも記憶に残ってくれていると嬉しく思います。
年末から年始にかけて長期休みのため、生活のリズムが崩れやすくなりますが
しっかりと栄養と休養を取り、年明けも元気に登園して欲しいと思います。

☆　クリスマスのケーキと七面鳥の意味　☆

クリスマスには七面鳥やケーキを食べる習慣がありますが、なぜでしょうか？

ケーキ…キリストの誕生日を祝って食べるようになりました。パイを食べる国もあります。

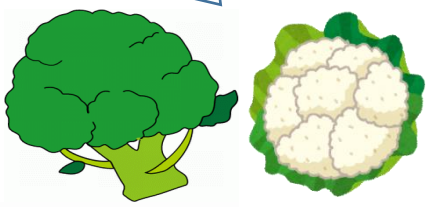
七面鳥…感謝の意味を表します。ヨーロッパでは祝いの席で食べる習慣があるので、クリスマスに食べられるようになりました。

保育園ではお昼にローストチキン、おやつにはカップケーキを提供し、３歳以上児さんには生クリームとトッピングで自分たちで飾り付けをしてもらう予定です。

今月は、似ている旬の食材について紹介したいと思います♪

＜カリフラワーとブロッコリー＞

どちらもビタミンＣとカリウムが豊富です。
見た目も成分も似ていますが、カリフラワーのビタミンＢは茹でても崩れないという特徴があります。
茹でて塩やドレッシングもいいですが、マリネやソテーといった調理方法もあります。

＜小松菜とほうれん草＞

どちらもカルシウム・鉄分・ビタミン等が豊富ですが、小松菜の方がカルシウムが多くほうれん草はミネラルが多く含まれています。
免疫力や代謝の向上に効果があります。
調理する際は、ほうれん草にはシュウ酸というえぐみがあるので、下茹でが必要になります。