



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 12 月号

なんとなく慌ただしい 12 月。子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にしよう心がけましょう。



冬至のお話し



冬至は、1 年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され、身体をあたためて風邪を予防します。



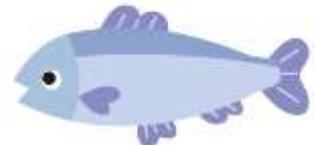
脳のエネルギーの源は 毎日欠かせない炭水化物

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたいするためには、炭水化物が欠かせません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物の仲間の「糖質」だけです。朝食を食べると、頭が働くようになる、というのも納得ですね。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)の中でも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ご飯、パン、麺などの主食を毎食欠かさずにしっかりととることが大切です。



今がおいしい! タラ!

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられます。冬のおすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にとることでバランス良く摂取することができます。



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

10 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。