

# ぐんぐん



令和4年12月 中山保育園

## 冬至について

冬至は、一年で最も昼が短くなる日で、今年は12月22日が冬至にあたります。冬至とは、1年中で最も昼(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長い日これから寒さが本番を迎える時期です。



冬至の日には、『運盛り』といい、終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。下の5つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維などが多く含まれています。

この中のかぼちゃを使い、保育園では『冬至かぼちゃ』を22日のお昼の給食に提供します。冬至の日は、『冬至かぼちゃ』を食べ、『ゆず湯』に入り身体を温めましょう。

## 【「ん」のつくたべもの】



にんじん



れんこん



なんきん(かぼちゃ)



うどん(うどん)



きんかん

## 旬の食材から

### 【白菜】

水分が多く、カリウムも含まれているため、体内の余分な塩分の排水や利尿効果が期待できます。外側の葉と芯にはビタミンCが多く含まれています。



### 【カリフラワー】

カリフラワーはブロッコリーの突然変異といわれています。色が白いので栄養価が低そうに見えますが、ビタミンCの含有量はキャベツの2倍で、イチゴやみかんより多いです。



また、ビタミンKが含まれているので、骨密度を高める効果が期待できます。

来月から、年長児のリクエストメニューを給食に取り入れていきます。お楽しみに！

## 食育講座～だしを味わう～



11月24日(いいにほんしょくのひ)に、保育園では食育講座として、以上児クラス対象で『だし』についてのお話をしました。かつお節と昆布だしでとり、それを味わいました。黄金色のだしが出来上がると、「うわー」という歓声が上がりました。

だしを冷ましている間に、だしの『うま味成分』についての勉強もしました。かつお節に含まれるイノシン酸、昆布に含まれるグルタミン酸、干しシイタケに含まれるグアニル酸。名前が難しいですが、一生懸命覚えようとしていました。味の五味(甘味・塩味・酸味・苦み・旨味)についてもクイズを交えながら、お話をしました。

そして、いよいよ！配られたコップの『だし』を一口飲むと、「おいしい」の表情の子ども達。事前に、美味しくても黙食と同じなので、目や指のサインで感想を教えてねと伝えていたので、みんな目を見て精一杯の「おいしい」を表現してくれました。

当日の給食は、すまし汁と五目豆煮。どちらも試飲した『だし』をたくさん使ったメニューでした。いつもより、たくさんお代わりしていました。翌日もサンプルケース前の掲示を見ながら、「昨日ね、これ飲んだんだよ、だしだよ」「かつお節はイノシン酸」という声が聞こえてきました。お家でクイズにしたご家庭もあり、「そうだったー、グルタミン酸だった」と話す様子もありました。