

2021年 12月号 給食だより

池上わかばこども園

みなさん、良いお年をお迎えください。

今年もあと少しで終わってしまいますが、皆さんにとってどのような一年だったでしょうか。毎月紹介させて頂いたトピックスや、旬の食材はお楽しみ頂けましたでしょうか。また、食育としてお役に立っておりましたでしょうか。

来年は更に、給食も含めて皆さんの心に残るだけでなく、満足して頂ける内容のモノをお届けします。皆さん、一年間本当にありがとうございました。良いお年をお迎えください。



今月のトピックス
一度に二回の手洗いを。



この時期に一番気を付けないといけないのは、ノロウイルスなどの感染症です。他にもインフルエンザなどの恐ろしいウイルスがありますが、これらを防ぐには徹底した手洗いが欠かせません。皆さんが普段の生活を送っている間にも、様々な場所でウイルスは体に付着しているのです。例えば、人の手が触れるドアノブや冷蔵庫の取っ手であったり、更には空気中にもウイルスは存在しています。また、人がくしゃみをするとき数十秒間、空気中にウイルスが舞い続けます。このように体に付着したウイルスによって感染症を引き起こす事を防ぐために、手を洗う時は二回続けて洗い、徹底してウイルスを落とすことを心掛けましょう。



12月の旬ピックアップ



こまつな

12月の旬な食材と言えば沢山ありますが、小松菜もその一つです。小松菜は古くから日本人に親しまれている野菜ですが、小松菜の名前の由来はご存知でしょうか。実は、東京の小松川村が原産地で、沢山収穫されていたため「こまつな」という名前が一般的になったと言われています。そんな小松菜ですが、カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスなのです。また、ビタミンCなども豊富に含まれているので風邪などの予防にも効果があります。是非、成長期の子供たちにも沢山食べて頂きたい野菜の一つですね。