



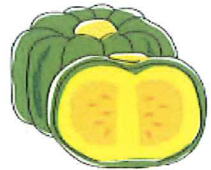
# 給食だより



平成26年11月26日(水)城南園 No. 9

## 家庭で鍋を囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん・すき焼き・水餃子など鍋物がおいしい季節です。かぼちゃ・玉葱・ニラ・ねぎ・生姜など体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、うちでもいろいろ工夫してください。



### 冬至のかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



## 今月のテーマ

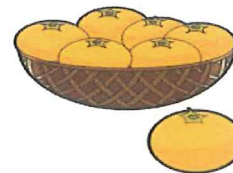
食事のマナーを身に付け

楽しい食事にしましょう。

## みかんを食べよう



みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。



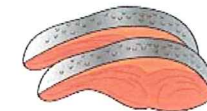
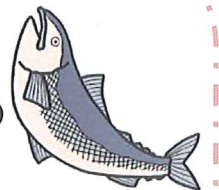
## 年越しそばを 食べる意味



年越しそばで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福を」を願います。



## サケとシャケ の違い？



「サケ」と「シャケ」。呼び方の使い分けはしていますか？あるテレビ局では、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。

