



給食だより

令和3年 12月号

NO.5 管理栄養士：森

今年も残り1ヶ月となりました。今月は発表会に、クリスマス会など子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。寒さも本格的になってくるので体を温めるごぼうや白菜、大根などの根菜類や栄養価の高い旬の食材などを積極的に食事に取り入れ、元気に過ごしましょう。



10月の誕生会、つき組さんは
ハロウィンの衣装でお昼ご飯を食べました。



フタさんスイートポテトに子どもたちも大喜び♪



～スイートポテト～

材料(4人分)

さつまいも200g

★三温糖 30g

★スキムミルク 40g

★牛乳 40cc

卵 少々

作り方

1、さつまいもを蒸してつぶす。

2、1に★を入れ混ぜ合わせる。

3、お好みの形に整形し卵黄をぬってオーブンで焼く。

どうし
冬至

冬至にかぼちゃ

12月22日の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言われています。カロテ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期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。給食ではパンフキンシチューや南瓜ケーキを提供予定です。

冬を元気に過ごしましょう。

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、免疫力を高め、冬を元気に過ごしていきましょう。

免疫力アップ!

～免疫力はどうやって高めるの～



- ◆バランスよく食べる→体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるためにはたんぱく質や様々なビタミンが必要です。主食・主菜・副菜を準備し、季節の食材を積極的に食べることをおすすめします。
- ◆からだをあたためる→冷たい食べ物は避けましょう。生姜やねぎ、にんにくは体を温める作用があります。
- ◆腸内環境を整える→発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう(納豆・ヨーグルト・昆布など)