

給食だより

認定こども園百石幼稚園 平成30年11月30日発行



からだごはん12月号

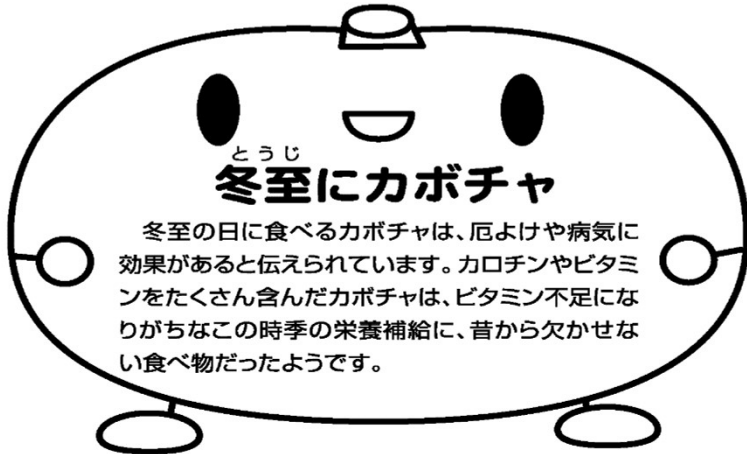
風邪のはやる季節です。手洗い・うがい予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活のリズムも乱れやすくなります。

普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



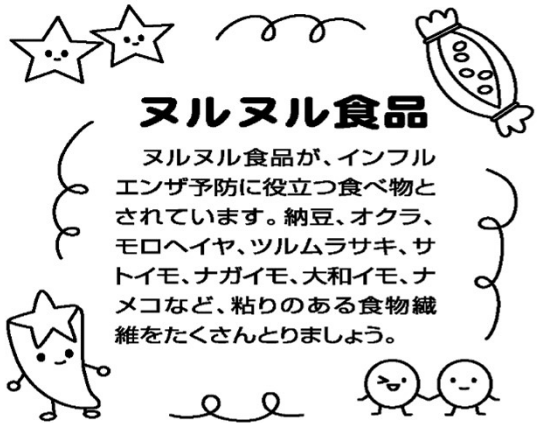
家族でなべを囲みましょう

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、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よ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カボチャは、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。



ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

M'sレシピ

大根とりんごの麴和え

《材料(4人分)》

大根	400g
りんご	1/2個
塩	適量
塩麴	大さじ4

《作り方》

- ①大根は薄いいちょう切りにし、塩もみする。
- ②りんごも薄いいちょう切りにし、塩水にくぐらせ、ザルにあげる
- ③水気を絞った大根とりんご、塩麴を和える。

