

給食だより

2025年1月 岡部聖母保育園

1月7日の給食は七草粥でした。「七草粥美味しかった～」と言ってくれた子も多かったです。1年間無病息災で過ごせそうですね。翌日の給食は、お正月メニューの、松風焼と紅白なますでした。紅白なますは、「もっと食べられるから増やして」と言う嬉しい声がたくさん聞けました。今年もたくさん食べて元気に過ごせますように。

<風邪を予防する栄養素>

体を温める食べ物や風邪予防の効果のある食べ物を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！

◎たんぱく質・・・卵、肉、魚、大豆 等

免疫力を保ち下がったときは回復します

◎ビタミンA・・・人参・かぼちゃ・ほうれん草 等

ウイルスの侵入を防ぐ

◎ビタミンC・・・ブロッコリー、白菜、レンコン、かぶ、さつまいも、みかん等

抵抗力を高めウイルスを退治する



<風邪をひいてしまったら>

体を温め、安静にし消化の良い食事で栄養をつけましょう！



☆食事のポイント☆

消化の良い食事で栄養をつけます。

おかゆやうどん、汁物などは消化が良く、また、栄養価の高い卵や豆腐、白身魚などを加えると、熱などで消耗した体力を補ってくれます。果物やヨーグルトもお勧めです。

食物繊維の多い食材や脂っこい食べ物は避けましょう。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

揚げ南瓜と生揚げの煮物

<材料：幼児2人分+大人2人分>

- ・かぼちゃ 200g
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・生揚げ 180g
- ・砂糖 15g(大さじ1と2/3)
- ・醤油 18g(大さじ1強)
- ・みりん 9g(大さじ1/2)

【作り方】

- ① かぼちゃを5mmの厚さに切り、片栗粉をまぶす。
- ② かぼちゃを油で揚げる。
- ③ 生揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大にカットする。
- ④ だし汁と調味料を鍋に入れ、火にかけ厚揚げを煮る。
- ⑤ かぼちゃも加えて煮たら出来上がり。

揚げた南瓜が給食でも好評です

しょくいく くいず

こんげつは ふゆの やさいの
くいずに ちょうせん してね！

① ふゆに おいしい やさいは どれかな？

1. はくさい
2. きゅうり
3. さつまいも



② ふゆの やさいは どんな あじの やさいが おおいかな？

1. からい あじ
2. にがい あじ
3. あまい あじ



③ ふゆの やさいを たべると どうなるかな？

1. からだが あたたまる
2. からだが ひえる
3. あごが じょうぶになる