

給食だより

アツルナースリー保育園

11月
November



～食事から風邪予防～

風邪予防のためには、栄養バランスが良く、温かい食事で体を冷やさないことが大切です。

- たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める。
(魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)
- ビタミンC：免疫力を高める。(果物・野菜類・イモ類など)
- ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する。
(ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、チーズなど)
- 亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める。
(カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、大豆製品など)



体温が上がると、たくさんのエネルギーが消費されます。

胃腸機能も低下しやすくなるので、お粥や煮込みうどん、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。また、発熱・下痢により大量の水分が失われるので、こまめに水分補給をしましょう。



～新米の季節～



新米の季節になりました。新米は水分が多いため、炊くときは水を減らして炊きます。色の白さも目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

園でも、おいしい新米を提供していきます。
ご家庭でも、今しか味わえない新米を楽しんでみては。

～11月15日・七五三～

千歳飴は、子どもが無事に育って長生きするよう願いが込められた縁起物です。保育園では、日食に旬のきのこを添え

～旬の食材・小松菜～

葉の緑色が濃く、葉肉が厚いもの。葉と茎にハリがあり、みずみずしさがあるもの。旬は冬場で特に霜に当たったものは甘みが強くなり、特有の風味も強くなります。

保存の際、むきだしで置いておくとすぐにしなびてしまうので、乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて立てて野菜庫に入れましょう。

