

12月 給食だより

平成28年 11月30日 久米会 大阪市立広田保育所



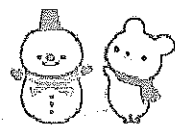
寒さに負けない身体をつくらう！

冬は寒く、身体を保温するためにエネルギーを消耗します。身体の抵抗力を高め、風邪を予防するには、バランス良く組み合わせ合わせて食べることが大切です。

風邪予防に効果的な栄養素

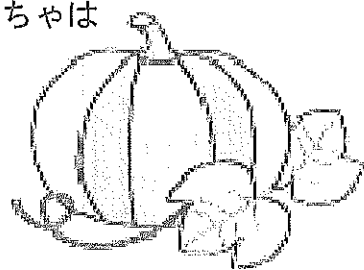
- ◎たんぱく質・・・体温を調節し、抵抗力をつける。
肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳に多く含まれる。
- ◎ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を強くする。
うなぎ、人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜、レバー、卵黄に多く含まれる。
- ◎ビタミンC・・・ウイルスの感染を防ぐ。
柑橘類、赤・黄ピーマン、ブロッコリー、かぶの葉に多く含まれる。

★これらの栄養素をしっかり摂って、丈夫な身体作りを心がけましょう！



～冬至にかぼちゃ～

冬至の日に食べるかぼちゃは厄よけや病気に効果があると伝えられています。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。今年ことしの冬至は12月21日です♪



食育活動報告

きのこほぐし

11月7日にあひる組でえのきとしめじをほぐしました。きのこを1本ずつにして縦に割いたり半分にちぎったりしてとても上手に細かくほぐせました。大きいしめじをみて「お父さんきのこ〜！」と言ったりにおいをかいたりして楽しみながらできました。ほぐしたきのこは給食のきのこカレーに入れました。おかわりもきれいに完食してくれましたよ。

12月の食育予定

- ★クリスマスケーキのデコレーション（幼児クラス）
- ★型抜きクッキー（ひまわり組、ゆり組）



<12月おすすめメニュー>

スパゲッティのカレーソース

作り方

1. スパゲッティは食べやすい長さに折り、たっぷりの熱湯でゆで、水気をきり、油を混ぜておく。（油で炒めてもよい）
2. 人参・玉ねぎはみじん切りする。パセリはみじん切りにし、水にさらしよく水気をきっておく。
3. なべに油を熱し、合ミンチ・人参・玉ねぎを炒め、塩・こしょうをし、水を入れてしばらく煮る。
4. 材料が柔らかくなったら、カレールウを加え、パセリを入れて仕上げる。
5. スパゲッティを皿に盛り、カレーソースをかける。

★最後に粉チーズをふりかけてもおいしいです♪

