



食育通信



今年も残すところ、早いものであと1か月になりました。寒さが増して空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、感染性の胃腸炎などが起こりやすい季節です。食事の前は手洗いでウイルスや菌を撃退し、規則正しく三食を摂り、元気に新しい年を迎えましょう。

11/10 さくら組リクエスト



鶏肉の唐揚げ

11/16 キョミー組リクエスト



肉わかめうどん

11/24 たんぽぽ組リクエスト



ミートスパゲッティ

11/27 お誕生日会のおやつ



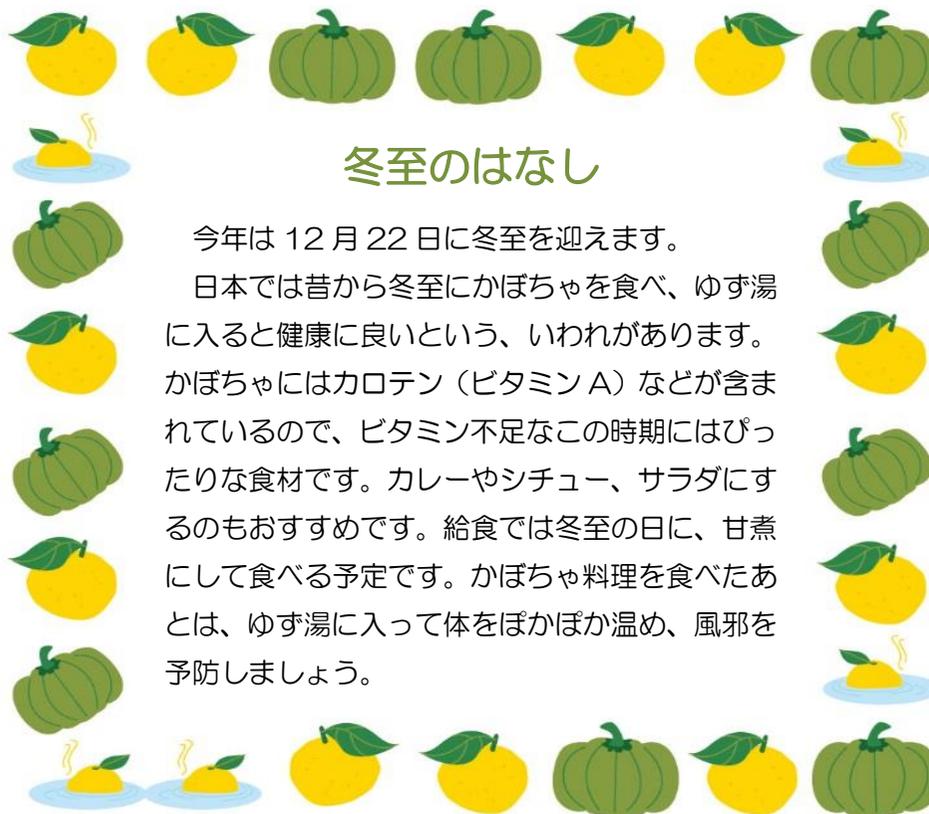
スイートポテト

☆11月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ (赤色) 清水台幼稚園 (青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
485 kcal	17.2 g	13.3 g	201 mg	2.2 mg	3.7 g	1.7 g
418 kcal	15.4 g	10.6 g	89 mg	1.8 mg	3.7 g	1.8 g

☆12月の予定栄養量

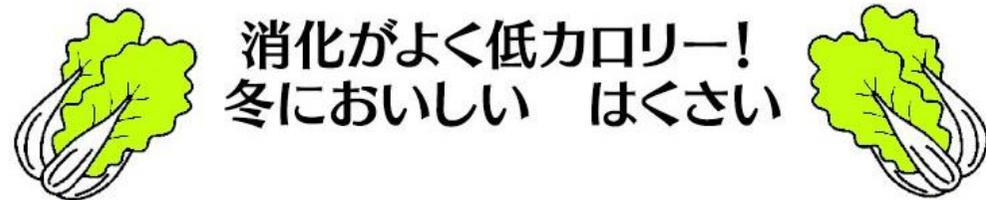
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
494 kcal	16.8 g	12.5 g	212 mg	2.4 mg	3.7 g	1.6 g
440 kcal	15.2 g	10.3 g	99 mg	2.0 mg	4.1 g	1.8 g



冬至のはなし

今年 は 12月22日 に冬至を迎えます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。カレーやシチュー、サラダにするのもおすすめです。給食では冬至の日に、甘煮にして食べる予定です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽか温め、風邪を予防しましょう。



消化がよく低カロリー!
冬に美味しい はくさい

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうま味を上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので、薄味で調理して食べるのがお勧めです。園でも、主菜や副菜など様々な献立に取り入れていきます。

