



給食だより

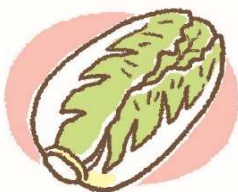


今年残すところあとすこしですね。これから寒さも本格的になってきます。
大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。
インフルエンザなどの感染症を予防するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。

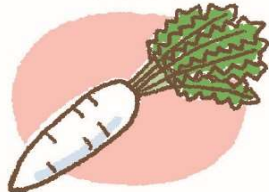
❁ -- 冬が旬の食べ物 -- ❁

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

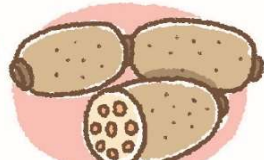
ハクサイ



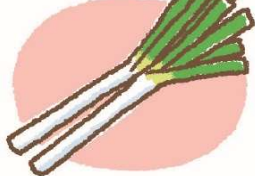
ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



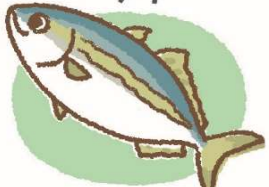
ホウレンソウ



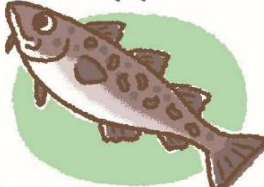
カキ



ブリ



タラ



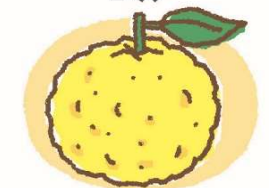
ヒラメ



ミカン



ユズ



冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

カボチャ

冬に不足しがちな
カロテンたっぷり！

ユズ湯

強い香りで邪気を払う！
体を温める効果もあるよ。



❁ ❁ ❁ 今月の食育 ❁ ❁ ❁

たかぐみさんカレークッキングを行いました。



お野菜の皮をむいてり、包丁で切ったりしました。



お肉とお野菜を炒めるところを見学しています。



お水を計量してぐつぐつ煮込んでいき、
とても美味しいカレーができました！！
みんなで美味しくいただきました☆