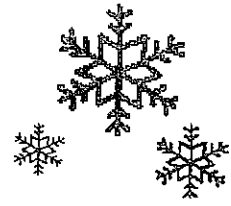




がつしょくいく
12月食育だより



2020年12月 あいせん保育園

寒さが増すこの季節は、インフルエンザや風邪、胃腸炎などが心配ですね。日ごろから、生活リズムを整えて、栄養・睡眠を十分にとることはもちろん、外出後は手洗い・うがいを欠かさないようにして予防したいです。12月は、身体が温まる献立を多く取り入れました。



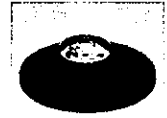
～クリームシチュー、あんかけ焼きそば、チキングラタン、カレーうどん、など～

今月の食材は、鯖、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、白菜、れんこん、ごぼう、など

れんこんを使った酢の物・サラダや、ごぼうを使った金平の炒め物は、かみかみレシピとして、入れました。毎日の食事を通して噛む練習を積み重ね、噛めば噛むほど甘みが出るごはんと合わせてゆっくり噛んで食べることを楽しみましょう。



あたたか ちようしょく
温かい朝食のすすめ



布団が恋しい寒い冬がやってきました。

寒さが厳しいと体がなかなか目覚められず、ケガもしやすくなるので注意が必要です。朝食をしっかりとると、体が元気に動き出し、頭の働きも活発になります。

食べ物は体を内側から温め、体温を上げてくれます。

肉や卵などのたんぱく質の多い食べ物にこういった作用があります。



朝食にも温かいメニューを取り入れて、元気な1日をスタートさせましょう。

寒いときに温かい味噌汁やスープを飲むとホッとします。汁物にはとろみをつけると冷めにくく、体が温まります。

身体を内側から温めることは風邪予防にも良いです。

大根、かぶ、ねぎ等、冬に旬を迎える野菜は、体を温めるものが多いので積極的にとりましょう。体を冷やす生野菜よりも火を通した野菜をたくさんとりましょう。



11月の多文化メニュー「フリッツ」(ベルギー)

フリッツはフランス語でフライドポテトのことを指します! 油で二度揚げしているのが特徴です♪子ども達には「おいしい」と大好評でした。(画像は本場のフリッツです)