

きゅうしょくだより

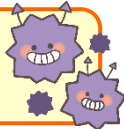


冬号



新年、あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？
厳しい寒さに加え、普段とは違った食生活や生活リズムで体調を崩しやすい時期でもあります。
早寝・早起き・バランスの良い食事^①で体調を整え、元気な身体で寒い冬を乗り切りましょう♪
今年も“美味しく 楽しく 健康に”給食作りを行っていきます。
今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

食事で風邪予防



冬になると気温の低下とともに空気が乾燥するため、風邪をひきやすくなります。
風邪を予防するためには、手洗いうがい^②や十分な睡眠^③はもちろんのこと、ウイルスへの免疫力を高める食事^④も大切になります。

免疫力を高めてくれる下記の栄養素を積極的に取り入れてみてください！

たんぱく質

免疫物質の材料
(肉類、魚類、卵、豆類など)



ビタミンA

粘膜を健康に保つ
(人参、ほうれん草、うなぎなど)



ビタミンE

抗酸化作用
(かぼちゃ、ツナ缶、うなぎなど)



ビタミンC

免疫力を高める
(キャベツ、大根、レモン、みかんなど)



風邪をひいてしまったら



十分気を付けていても風邪をひいてしまうこともあるかと思ひます。
風邪を早く治すために必要なことは

○十分な睡眠をとる

○身体を温める (体温を上げることで、免疫力も上がります！)

○消化しやすく栄養のあるものを食べる

(消化・吸収をするのにもエネルギーを使ひます。食欲が落ちているときは無理に食べず、おかゆやスープなど消化によいものを食べられる範囲で！)

○水分補給をしっかりと

(発熱により汗をかきやすく、脱水症状を起こさないためにもこまめな水分補給が必要です！)



食育活動の様子



11月末にたか組さんと人参の収穫に行きました☆
 実際に体験することで、お野菜を栽培・収穫することの大変さを知り、農家さんへの感謝の気持ちを持てるようになったと思います。
 こういった経験を通して、苦手なお野菜が食べられるようになる子もいます。
 たくさん経験して大きくなってね☆

アンケートについて

先日はお忙しい中、給食アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
 アンケートの結果や、頂いたお悩み・ご質問の中から給食室でもお応えできるものは、資料にまとめて随時コドモンで配信していきます！
 今回はアンケートの結果とご質問の一部をご紹介します☆



好きな給食のメニュー

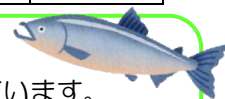
| 順位 | 料理 | 人数 |
|----|--------|-----|
| 1位 | カレーライス | 36人 |
| 2位 | 魚料理 | 14人 |
| 3位 | スタミナ納豆 | 8人 |
| 4位 | ハンバーグ | 5人 |
| 5位 | お汁 | 4人 |

苦手なメニューでは、料理が苦手というよりは、食材自体が苦手な子が多いようです

苦手な給食のメニュー

| 順位 | 料理 | 人数 |
|----|---------|-----|
| 1位 | 野菜 | 14人 |
| 2位 | 魚料理 | 6人 |
| 3位 | ピーマン | 5人 |
| 4位 | きのこ | 3人 |
| // | トマト | |
| // | 酸味のあるもの | |

なんと、好きなメニューでも苦手なメニューでも魚料理が2位に！
 出合保育園では、色々な種類の魚を知ってほしいという思いから、毎月様々な種類の魚を提供しています。
 種類によっては身が硬くなりやすい魚もありますが、魚が苦手な子も食べれるよう調理法を工夫し、必要以上に加熱しすぎない、できるだけ温かい状態で提供するなどを心がけています。



レシピ紹介

<材料>作りやすい量

- 納豆：1パック(50g)
- 野菜：約400g(お好みの量)
人参、玉ねぎ、小松菜、白菜など
- 醤油：4g
- 鶏ひき肉：50g
- 醤油：6g
- 砂糖：3g
- 酒：3g

*お醤油の代わりに納豆に付属のタレ1袋(4g)を入れてもOKです。

スタミナ納豆

<作り方>

- 1、人参・玉ねぎを千切りにし、柔らかくなるまで茹でる(レンジでもOK)
- 2、葉物野菜を茹でて冷水にとり、水気を絞って2~3cmの長さに切る
- 3、鶏ひき肉を炒め、Aの調味料で味をつける
- 4、1~3と納豆、お醤油を混ぜ合わせたら完成☆

*給食では幼児1人分は1/10量くらいです

保育園でも大人気!

