



ごちそうさま～



令和6年12月

富沢わかば保育園 給食だより No.9

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

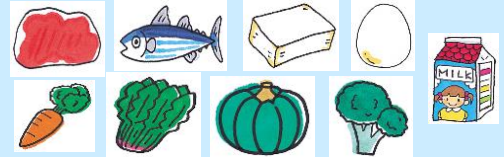
風邪を予防しよう

風邪やインフルエンザを予防するには日頃から手洗いやうがい、十分な睡眠と食事が必要ですね。特に食事のなかで、風邪予防の観点から見逃せないのがたんぱく質とビタミンA、ビタミンCです。これらの栄養素はのど、鼻などの粘膜の正常に保ち、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。



たんぱく質

肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品に多く含まれます。



ビタミンA

緑黄色野菜や牛乳、チーズ、卵などに多く含まれます。

ビタミンC

みかん、いちご、野菜、ブロッコリーやほうれん草、ピーマン、芋類、豆などに多く含まれます。



体を温める作用を持つ食材もオススメです！
(葱、にんにく、玉ねぎ、ニラ、生姜など)



今が旬の冬野菜も
たくさん食べよう

収穫したさつまいもを味わいました

10月にわかば農園で収穫したさつまいもは、みそ汁の具や、焼き芋会での焼き芋、さくら組リクエストの大学芋などで、存分に味わいました。



焼き芋会で芋をアルミでくるんでいる様子

野菜ちぎり(たんぽぽ組)

11月14日(木)にたんぽぽ組で白菜としめじちぎりをしました。白菜の芯の固い部分も頑張ってちぎってくれました。ちぎった野菜は昼食のみそ汁の具として美味しく食べました。



お弁当の日

11月22日(金)はどのクラスでも嬉しそうな声が聞こえ、園全体が盛り上がっていました。お母さん・お父さんが作ってくれた愛情たっぷりのお弁当を笑顔で食べる姿が印象的でした。忙しい中、お弁当のご用意ありがとうございました。



食育講座「だしを味わう」(以上児)

11月26日(火)に以上児でだしを取るところを見た後に、実際にだしを味わう食育講座を行いました。味つけをする前のだしは飲み慣れないようで、昆布だしの試飲では、「苦手」「わかめの味がする」などの声が聞かれました。昆布とかつおの合わせだしを試飲では、「こっちの方が美味しい」「やっぱり苦手」との声が。その後の給食ですまし汁を提供すると「さっきのおだしの味がする」「美味しい」といつもよりよく味わって飲む子どもたちでした。健康にいい和食の文化を大事にしていきたいですね。

