

給食だより



2015年11月号
シャローム三育保育園

先日、子どもたちが掘ってきたさつま芋を使って幼児クラスでスイートポテトを作りました。今月はさつま芋を使ってカレーを作ります。さつま芋が献立に入っていると子どもたちから「今日は採ってきたさつま芋？」と聞かれます。「そうだよ」と答えると、子どもたちは嬉しそうな顔を見せてくれます。きっと頑張って採ってきたさつま芋なので、子どもたちはいつもよりも美味しく感じているのかもしれません。

寒い時期になってきました。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や温度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。感染予防の為にうがいや手洗いを行いウイルスを体の中に入れないような対策を心がけましょう。

かぜをひかない食事～バランスよく食べましょう～

1.タンパク質をとる



体を温める

2. 脂肪をとる



体を温める

3.ビタミンCをとる



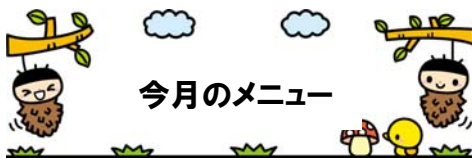
抵抗力がつく

4.ビタミンAをとる



かぜになりにくくなる

※大根・カブ・長葱・人参など寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いです。きゅうり・なす・トマト等は体を冷やしてしまいます。



～里芋の梅和え～

～胃腸の調子を整え、食欲も増進させてくれます～

～材料～ 4人分

里芋 350g

梅干し 4個

(種を取り、よくたたく)

鰹節 1パック

だしの素(顆粒) 小さじ2

醤油 大さじ1

白ごま 大さじ1

大葉 2枚

きざみ海苔 適量

1 里芋を水で洗い汚れを落とし、皮がついたままで蒸して、竹串がスッと通るくらい蒸しておく。

2 里芋の皮を剥いて食べやすい大きさに切る。大葉は千切り。梅干しは種を取り、叩いてからみりん(分量外)で酸味を調節し梅をのぼします。

3 (A)と2を合わせて出来上がり。

(きざみ海苔はお好みにより上にかけても良いです。)

(A)