



給食だより

2020年 11月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

11月になり寒い日が増え、秋が駆け足ですぎそうですね。これからは暖かいものや冬野菜のおいしい季節です。

給食でも体の温まるメニューを色々取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、十分に睡眠をとり、

寒さに負けない体を作り、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

今が旬な魚のレシピ

カレイの煮つけ

材料 1人分

カレイ 60g 1匹

酒 40ml みりん 15ml 水 50ml

砂糖 12g しょうゆ 15ml

作り方

魚に切れ目を入れ

鍋に魚と調味料を全て入れ落とし蓋をして8分くらい煮る。

ポイント 煮物は冷めるときに味が染みるので最初から少し薄めで作りましょう



風邪の時は・・・

- しっかり体を温める
- ぐっすり眠る
- 部屋の湿度を高くする

体が温まると、血液が十分に流れて内臓のはたらきはよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働きはじめます。内臓の働きさえしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬はより効果を発揮します。

風邪の時の食事

- ① 脱水症状を防ぐため水分補給をしましょう
⇒麦茶、おろしりんご、清涼飲料水
野菜スープ など
- ② 熱のある時は、ビタミンCやB₁を摂りましょう
⇒じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、人参 など
- ③ 体を温める食事を摂りましょう
⇒おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどん など
- ④ 消化の良いものを食べましょう
⇒おかゆ、柔らかく煮たうどん など

食育活動について

10月にめろん組さんが育てたさつまいもを収穫。今年はとても豊作でした。おやつに大学芋にして食べたり、みそ汁の具になったり、みんなでおいしく食べました。

いちご組さん以上のクラスでおやつのおにぎりづくり好きなふりかけを選んでラップを使ってにぎにぎしました。みんないつも以上に沢山おかわりしました。

11月毎年恒例みんなの楽しみにしている豚汁 party です。今年とはまと組さん以上で行います。

- とまと組 きのこの房分け
- りんご組 野菜を洗い、白菜を手でちぎる
- みかん組 ピーラーを使って野菜の皮むき
- めろん組 包丁を使って野菜を切り

みんなで力を合わせておいしい豚汁を作りましょう♪