

11月の給食だより

令和2年11月1日
津屋崎保育園

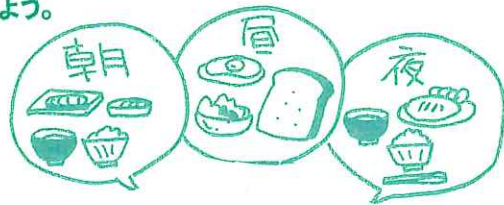


秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。
この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。
冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

風邪に負けない体力づくり



寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。
風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。
栄養をしっかり取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。



風邪に負けない食事

- ・たんぱく質…体に抵抗力をつける。(牛乳・豆腐・卵・肉・魚 等)
- ・ビタミンA…器官の粘膜を強くする。(鶏レバー・うなぎ・卵・人参 等)
- ・ビタミンC…体の調子を整える。(パセリ・レモン・ピーマン・柿 等)
- ・ビタミンB1…疲労回復。(豚肉・たらこ・大豆・玄米・昆布 等)



この他にも、大根、かぶ、ねぎ、にんじんなど寒くなって味の良くなるものは体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。

11月20日(金)はお弁当の日です



お弁当の日、ご協力頂きありがとうございます。
子ども達はいつも「先生見て見て！」と自慢げにお弁当を見せてくれます。
愛情がたくさん詰まったお弁当は子ども達にとって、かけがえのない物のようです。朝のお忙しい時間大変だと思いますが、子どもとのコミュニケーションのひとつとして、どうぞよろしくをお願いします。

～お弁当作りの工夫～

- ①栄養があり簡単に作れること。
焼く、炒めるなどシンプルに。夕食を作る時に小分けしておいたり下味をつけておくと時間も短縮できます。
- ②冷えてもおいしいこと。
少し味を濃く(腐敗も防ぐ)。
肉類はできるだけ脂身の少ないものにしましょう。
- ③メニューを決めること。
まず主菜を決めそれから副菜を決めましょう。
- ④揚げ物を入れる時は茹で野菜なども加えましょう。
揚げ物が多いと全体の色合いが茶色くなり、栄養バランスも悪くなってしまいます。
- ⑤赤・緑・茶色・黄色・黒の彩りをよくしましょう。
赤・・・人参、トマト、果物、梅干し
茶色・・・肉、魚、きのこ
緑・・・小松菜、ブロッコリー、いんげん
黄色・・・かぼちゃ、コーン、チーズ
黒・・・のり、ひじき、わかめ、ごま
- ⑥すきまをあけずに詰める
隙間には野菜など詰めましょう。

