



給食だより



冬に向けて寒さに負けない体づくりをしましょう

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、または熱を喪失しないようにはたらくようになります。そのために次のことに気を付けてください。

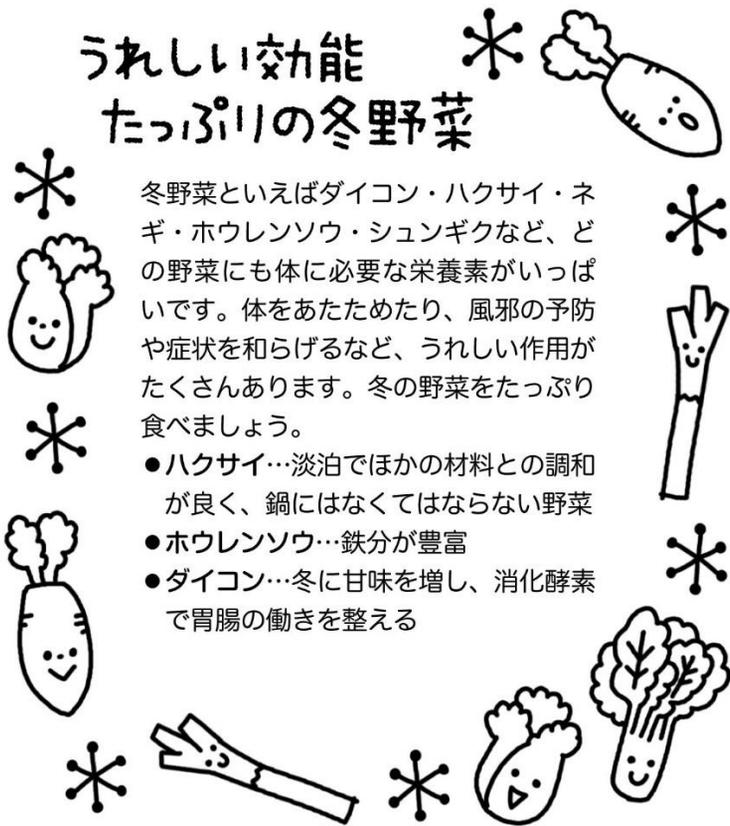
- ① 外で元気に遊んで、体で気温の変化を感じましょう！
- ② ゆったりと湯船につかって体を休めましょう！
- ③ 食事に旬の野菜を取り込んで。冬野菜は体を温めてくれます。



うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

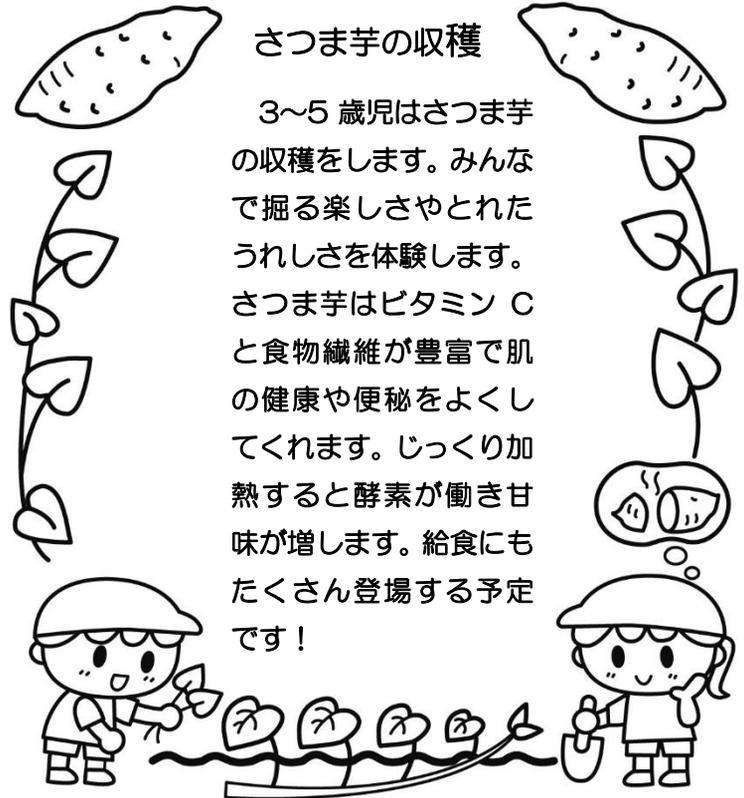
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



さつま芋の収穫

3~5歳児はさつま芋の収穫をします。みんなで掘る楽しさやとれたうれしさを体験します。さつま芋はビタミンCと食物繊維が豊富で肌の健康や便秘をよくしてくれます。じっくり加熱すると酵素が働き甘味が増します。給食にもたくさん登場する予定です！



日本の郷土料理

第8弾は北海道です。周囲には太平洋、日本海、オホーツク海の大海原が広がり、広大な土地を有する北海道。明確な四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。今回は普通の給食にもよく登場するメニューばかりです。

2日(火) 芋もち
北海道を代表する農産物のじゃが芋を使った家庭で気軽に作れる郷土料理です。



9日(火) 鮭のチャンチャン焼
鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした料理。



24日(水) 三平汁
塩漬けにした鮭やニシンなどの魚と野菜と一緒に煮込んだ料理。



30日(火) 豚丼
十勝地方で炭焼きにした豚肉にかば焼き風のタレを使用した丼ぶり料理。

