

11がつ献立表
プラスα

食べるの大好きだよ

2023.11.7

山ノ内保育園 給食室

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。
これからさらに木葉々な感染症が流行してくる時期になります。手洗い・うがい、
消毒をはじめ、規則正しい生活と食事のバランスをとり、免疫機能を高め、
ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

◎ からだがを内側から温めて風邪予防 ◎

秋から冬においしくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝がアップし、身体を温めるのに効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素がたく含まれています。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと身体を温めることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事と睡眠をとることが風邪の予防になります。

＜オススメ＞ 生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると根菜と生姜でさらに身体が温まりオススメ食材です!!

※旬の根菜... 大根、人参、ごぼう、れんこん、さつまいも、かぶ、里芋、山芋、じゃが芋、かぼちゅ など

加熱して食べると甘みが増えておいしい野菜がたくさんありますね♪

◎ 給食でも身体の温まるメニューを取り入れています。

ホトフ・里芋のそぼろあんかけ・れんこんとしめじのマリネ
秋魚と白菜のかぼちゅシチュー・五目きんぴら
たぬきうどん などなど

☆ 山ノ内保育園の80さいをみんなでお祝いしよう ☆

(11/14(火)、子どもたちと保育園の80周年をお祝いすべく、献立を変更してみんなでお祝いパーティーをして楽しみたいと思っています。
献立の詳表については決まり次第、見知り出してお知らせさせていただきます。)

◎ 幼児クラス個人用のコップの名前が
消えていませんか? いま一度確認して下さい、
消えている場合は記入の方、よろしくお願ひします。

《 火田・プランターは冬支度 》

各クラス、冬野菜の木直えつかけし、たくさん収穫できることを楽しみにしています。
子どもたちと一緒に観察してみてもいいよ