

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和4年11月

肌寒い日が増え、秋がアツという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。保育園でもたくさん取り入れていきたいと思えます。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

風邪をひかない食事を

風邪を予防するために、寒さに負けない食事を摂りましょう



☆温かい食事☆

寒い日には、**温かい**食べ物で体を**温め**ましょう。



☆根菜類たっぷりの食事を☆

大根やゴボウ、人参などの根菜類には、体を**温める**働きがあります。**煮物**や**みそ汁**にすると多く摂れます。



☆ビタミンAたっぷりの食事☆

ビタミンAは、ウイルスなどが付着しやすい鼻や喉の粘膜を**強く**する働きがあります。**小松菜**、**にら**、**ほうれん草**、**レバー**、などに多く含まれています。



☆食後には果物を☆

みかんや**柿**などに含まれる**ビタミンC**は、体の**免疫力**を**強く**する働きがあります。



11月15日は七五三

七五三の由来は、
三歳の男女…髪を伸ばし始める『髪置き』
五歳の男子…初めて袴をつける『袴着』
七歳の女子…帯を使い始める『帯解き』
と、子どもが無事に元気に成長していることをお祝いする家族行事の一つです。

昔は、乳幼児の死亡率が高く子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には『千年長生き出来ますように。』という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



簡単に人気のみやつしレシピ

マカロニきなこ

《材料》 3～5歳 一食分の目安量です。

○マカロニ…10g

★きなこ …小匙1(2g)

★砂糖 …小匙1/2(1.5g)

★塩 …少々

① マカロニを柔らかく茹でる。(表示時間よりも1～2分ほど長めに茹でる。)ザルにあけて10分程おき、しっかりと水気を切り冷ます。

② ボウルに★を入れて軽く混ぜ合わせる。

①のマカロニを加え、全体的に絡める。