



12月 給食だより



令和2年12月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるキノコなどを食べて風邪を予防しましょう。



やってみよう！ 食事の手伝い

普段、大人にしてもらうことが多い子どもは、手伝いをすることで人の役に立てる喜びや、最後までやり終えた達成感を感じることができます。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、子どもが出来る範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ。」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



腸の調子を整えましょう

1日元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。数ある腸に良いと言われる食品の中でも、特に生活の中に手軽に取り入れやすいのが「オリゴ糖」です。オリゴ糖を豊富に含む食品は、ごぼう・玉葱・アスパラガス・竹の子・大豆・バナナなどがあります。腸の調子を整えて1日をすっきりスタートさせましょう。



※ 冬の野菜を食べましょう ※

冬野菜には、体を温めてくれる根菜があります。根菜は野菜の根を食べるものを言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。ぜひ煮込み料理やスープ、野菜たっぷりの鍋など温かい料理にして食べてみはいかがでしょうか。

* お知らせ *

12月11日(金)に、第4回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

