きゅうしょくだより

令和２年12月１日
社会福祉法人　理趣会
やしお花桃保育園

吹く風も少しずつ冷たくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。この時期は風邪をひいたり体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかりと体を動かして遊び、たっぷりと睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。
保育園でも楽しく食事ができるよう、メニューなど工夫していこうと思います。

「今日の給食なぁに？」という言葉が出るほど給食を楽しみにしている子ども達です。
乳児組では、デザートやお目当てのおかわりなどがあると、嫌いな物があっても１口は頑張っている姿が見られます。
幼児組では「この食べ物なに？」「これおいしいね」など食を通しての会話が増えてきました。
今年も残り１カ月を切り、これから年末年始のお休みに入ります。お休み明け、元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています。

“ヌルヌル”が消化を助ける！栄養いっぱいのさといも

でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。
特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

☆花桃給食ランキング☆

１位	ラーメン
２位	ビビンバ
３位	さばの味噌煮

『人気メニューレシピ』
ビビンバ

豚ひき肉…200ｇ
小松菜…120ｇ
もやし…100ｇ
にんじん…80ｇ
☆味噌…小さじ２
☆砂糖・酒…小さじ１/２
☆しょうが…少々
☆にんにく…少々
ごま油…小さじ２
食塩…少々
白いりごま…適量

① ひき肉を炒め、☆の調味料を加え、水気が飛ぶまで炒める
② 小松菜、もやし、千切りした人参を茹で、しっかりと水気を取る。ごま油、食塩で味付けをし、白いりごまを加え、ナムルの完成。
③ ご飯の上にナムル、ひき肉を載せたら完成！！

ぜひ一度お家で作ってみてください☆