



給食だより

広徳保育園
令和4年2月1日

こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。病気に負けないよう毎日の食生活を大切にし、バランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。豆まきにも使われる「大豆」は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、その他の大切な栄養素もたくさん含んでいます。冬野菜と組み合わせて食事にとり入れるといいですね。

保育園では、3日（木）のおやつに「大豆のかみなり揚げ」がでます。（3歳以上児のみ）



クッキング

先日、ゆり組が栽培した大根でクッキングを行いました。ピーラーで皮をむき、包丁を上手に使って大根を切りました。昆布といりこからとっただし汁の匂いをかぎ「さかなの匂いがする」と言いながら楽しそうでした。透明な鍋で大根が煮える様子を見ながら、出来上がりを待ち、その日の給食と一緒に食べました。驚くほどよく食べ、自分たちで作った大根は格別だったようです。



春の七草

1月7日の七草の日に、ゆり組に「春の七草」の話をしました。実際に見せながら説明するのですが、七草の名前を全部言えた園児がいて驚きました。みんな興味津々で「だいこんやかぶはわかるよ」などと言いながら、さわってみたりしてました。少しずつ興味を持ってくれると嬉しいです。



5つの味を知っていますか？

味を感じる感覚である味覚の基本は5つの味で構成されています。そのうち「甘味」「塩味」「うま味」は栄養の摂取のために、「酸味」や「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものといわれています。いろいろな食べものや料理の味を確かめてみましょう。



体調が悪く食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときはすりおろしたりりんごなど、のどごしのいいものを食べるといいですね。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。

