



給食だより



北方なかよし保育園
令和5年12月1日

何かとあわただしい12月…。食生活や生活リズムが乱れがちです。普段の食事に気を配りながら、病気に負けない体作りをして早めの予防が大切です。また、冬場は基礎代謝量も増えさっぱりとしたものが食べなくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・脂肪・炭水化物といったエネルギーの摂取量が増えます。しっかり食べ、体の中から温めて寒い冬を乗り切っていきましょう。

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため糖度の高い野菜が多いです。食べた時に甘く感じるにはこのためです。

ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。体を温める食材をふんだんに使った料理で、体の芯からぽかぽかにしましょう。

あったかメニュー

ポトフ・おでん・鍋
グラタン・シチューなど

体を温める食材

葱・ニラ・人参・玉葱
大根・生姜・にんにくなど



～サツマイモのバター焼きをしました～

先日、畑で収穫したさつまいもを10月31日にバター焼きにしました。給食室で一度、蒸したサツマイモをホットプレートで焼きました。きりん組とぞう組の部屋で焼いたのでバターのいい香りがクラス中に広がり、子ども達も思わず「いい匂い」と声をあげていました。

バターでカリッと焼けたサツマイモはとても美味しく「熱いから気を付けて！」と声をかける保育士に対して早く食べたい子ども達は急いでフーフーしながら食べていました。「甘い！」「おいしい！」と、その後もたくさんのおかわりの行列ができていました。

