

給食だより

令和3年11月号 東保育園



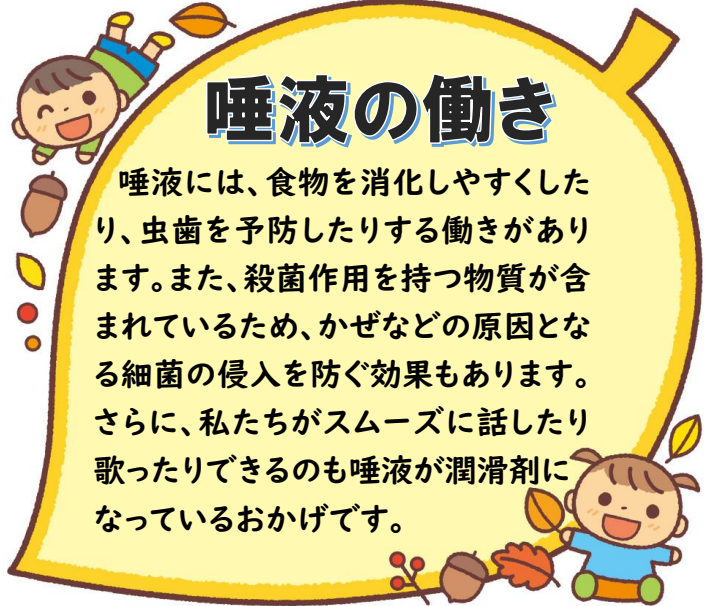
ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、からだの調子を整える役割があります。例えば、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーやくだもの柿に含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、カボチャや赤ピーマンに含まれるビタミンEには、抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



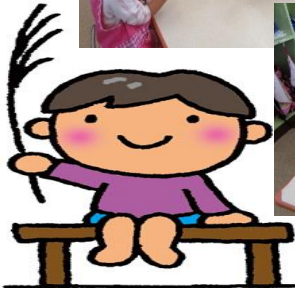
唾液の働き

唾液には、食物を消化しやすくしたり、虫歯を予防したりする働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、かぜなどの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果もあります。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも唾液が潤滑剤になっているおかげです。



10月18日(月)は 十三夜。

年長児がおだんごを作り、お供えとして飾りました。



おやつメニュー



ピザ風お好み焼き
お好み焼きの生地の上にケチャップをかけピザ用チーズをのせてオーブンで焼きました



ブルーベリーマフィン
生地の中にヨーグルトとブルーベリージャムを入れ、焼きました。ふわふわでした



コーンマヨネーズ トースト
コーンとベーコンと玉ねぎを炒め、マヨネーズで和え、食パンにのせ、青のりをふって焼きました

土曜日メニュー

ひもかわうどん
これから寒くなるので、ぜひ試してください

