

給食だより

令和4年3月号 東保育園



免疫力を高める おすすめの食材

にんにく・・・殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化作用があります。

納豆・漬物・ヨーグルトなど（発酵食品）・・・腸内環境を整える働きがあります。

小松菜・ほうれん草・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高いです。殺菌・デトックス作用もあります。

生姜・・・殺菌作用があり、血行を良くして体を温めます。

大根・・・胃の消化を助けて、腸の働きを整えます。

バナナ・・・血液中の白血球の増加や、カリウムが多く含まれ血中の塩分を排出する働きがあります。

給食の

リクエストメニューを行います

3月は年長の子ども達からのリクエストを受けて献立を決めました。

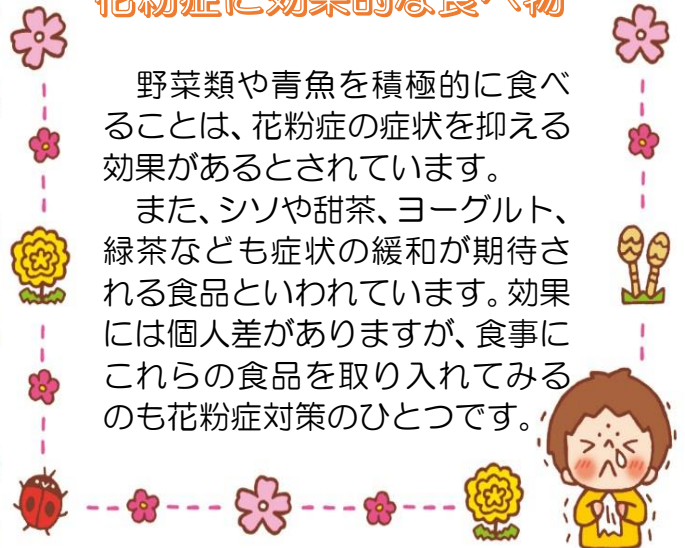
いままでの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立を聞いてみました。

楽しみにしてください。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは、花粉症の症状を抑える効果があるとされています。

また、シソや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にもこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



旬の食材

大根、春菊、かぶ、ブロッコリー、小松菜、わかめ、タラ、ワカサギ、いちご、りんご、みかんなど。 ※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点です。魚介も脂がのっておいしいです。

メニュー紹介



お誕生会のメニューです。
2月なのでピラフと焼きそばで鬼の顔を作りました。



普段の給食メニューです。
肉や魚、卵をメインに野菜もたくさん食べられるメニューになっています

