

給食だより

令和4年11月号 東保育園



からだを温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

◎からだを温めるメニュー 鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・シチュー・グラタンなど。

◎からだを温める食品 ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ
ニンジン・ダイコンなど。

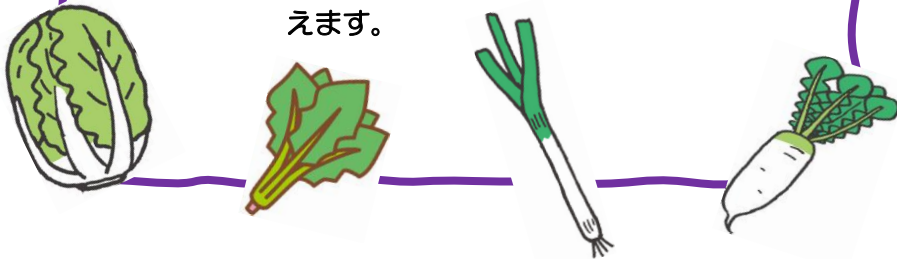
うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜と言えば、ダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい
です。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、う
れしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたくさん食べま
しょう。

◎ハクサイ・・・淡白で、他の食材との調和がよく、鍋料理に
はなくてはならない野菜です。

◎ホウレンソウ・・・鉄分が豊富な野菜です。

◎ダイコン・・・冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整
えます。



米は味が淡白なため、和風、洋風、中華と、どんなおかずとも相性が良い
です。コメの品種は 300 種もあるそう
です。人気のあるのはほんの一握りの
品種ですが、品種によりそれぞれ特徴
があります。お気に入りの品種がある
ご家庭も多いのではないのでしょうか。
新米は水分が多いため、炊くときは
水分を減らして炊きます。新米は色の
白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香
りも豊かです。

メニュー紹介

土曜日メニュー



肉うどん
これからの季節にぜひ
お試しください



誕生会メニューです
照り焼きバーガー
大学イモ・ブロッコリーサウザン
パスタスープ・オレンジ
おやつ
ほうじ茶・ショートケーキ

おやつメニュー



五目ごはんのおにぎり
鶏肉・人参・たけのこ・
ゴボウ・油揚げの5品目
入り



ドーナツ
手作りドーナツにチョコペ
ンで顔を描き、ハロウィン
仕立てです。もっちもち！



みそまんじゅう
みそ味の生地の中
にこしあんを入れて
蒸し上げました