

給食だより

令和7年12月号 東保育園



カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分に摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品です。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。

ビタミンを摂取して免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミン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、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミン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。



ハロウィンの給食の紹介です



かぼちゃコロック・小松菜のお浸し
インディアンマカロニ・手作りウィンナーパン



こどもたちが作った
ウィンナーパンです。
チョコペンで顔を
描きました😊



お誕生会の給食

ハンバーガー・大学芋・サラダ
オレンジ・野菜スープ
おやつ…ショートケーキ

子どもたちと
「スイートポテト」
づくりをしました



甘くておいしい♡
「スイートポテト」
子どもたちは
大満足でした！

