

食育だより No. 9

平成29年12月1日 みなみひの保育園

かぜのはやる季節になりました。手洗いうがいも大切ですがやっぱり栄養バランスのよい食事が大切です。ふだんの食事に気を配り、かぜに負けない体を作りましょう。

給食室から

給食室では、安全安心な給食を提供するために、様々な衛生管理を行っています。原材料の納入に際しては調理従事者等が必ず立ち合います
その際には

- ・食材の納入時の状態（品質、鮮度、品温）
- ・異物の混入（害虫など）

11月10日に焼き芋大会がありました。

ひまわり組とすみれ組が育てていたさつまいもを子どもたちが洗ってアルミホイルを巻き準備をしてくれました。

焼きあがったさつまいもを切ると「うわ〜！」と嬉しそうにして、「おいしい！」ととてもかわいい笑顔で食べていた子どもたちでした。

育てたものを食べる喜びを感じていた子どもたちでした

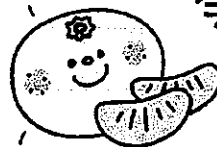


お誕生日メニュー

- ・スコーン
- ・フライドチキン・ポテト
- ・コールスロー
- ・コンソメスープ
- ・フルーツ
- ・苺サンタのドーナツ



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。