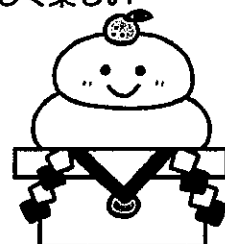


食育だより No. 10

2019年1月1日 みなみひの保育園

明けましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく楽しい給食を、心を込めて作っていきたいと思います。今月は感染症が流行りやすくなっています。手洗いうがいをして食事を美味しく食べて、元気な体をつくっていきましょう。



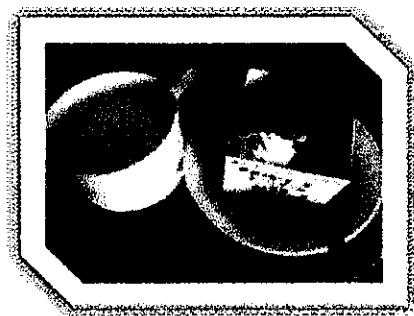
「魚」だけがすべての人の脳にDHAを供給できる

DHA(ドコサヘキサ塩酸)は、魚の脂に含まれる必須脂肪酸です。DHAは脳の神経細胞の主な成分となって、神経伝達をスムーズに行い、記憶や学習などの脳の働きを高めてくれます。DHAは人間の体内で作り出すことができないため、毎日の食べ物からとらないことには脳に供給できません。そしてDHAが豊富に含まれているのは魚なのです。DHAを多く含む魚は、マグロ、カツオ、ブリ、サバ、サンマ、イワシなどの青背の魚や、鮭、うなぎなどです。最近では、サバ缶やイワシ缶など手軽に使えるものが増えています、上手に使って食卓に魚が上がる回数を増やして、毎日の料理にコツコツ使ってください。

～冬のつどい～

12月20日の冬のつどいでは、幼児クラスのみんがひだまり(ホール)で給食を食べました。クリスマスの特別メニューでした!!

いつもと違った雰囲気の中、緊張する子ども達もいましたが楽しく会話をしたり、苦手な野菜もお皿がきれいになるまで食べていました。スプーンやフォークは可愛いナフキンに包まれていて、嬉しそうな子ども達でした。



今月のお誕生日メニュー

- ・まぜご飯 おやつ
- ・さばのカレー揚げ ・牛乳
- ・白菜のお浸し ・パフェ
- ・味噌汁
- ・みかん

