

令和6年度食育だより

「もいもい」12月

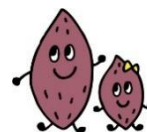
令和6年12月1日

屏風ゆめの森保育園

寒さが身に染みる季節となりました。クリスマスやお正月の準備など、何かと慌ただしい1ヶ月を迎えます。忙しいながらも、子ども達にとっては一番楽しみな月かもしれません。うんと冷える日もありますが、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしたいと思います。



ぞうぐみのクッキング



ぞう組は、収穫したさつまいもを使っていももちを作りました。お芋をつぶしてから、自分達で考えた形にしました。ハート型や星型など美味しそうな芋もちになりました。ばんだ組やきりん組のお友達にもおすそわけをして、喜んでくれ満足気なぞう組の子ども達でした♪とってもおいしかったね☆

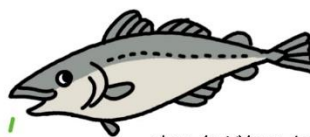


食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



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。