



12月 給食だより

令和4年11月30日
うずも保育園



気温が下がり、冬らしくなってきました。子どもたちは、野菜がたっぷり入った麺のメニューが人気で良く食べています。苦手な野菜も好きなメニューと食べると美味しく食べることができますね。年末は、こどもと一緒におせち料理の準備をすると昔から日本に残る風習を伝えるよい機会になります。

メニュー紹介



嫌いな物がある場合

おから肉団子、高野豆腐のそぼろご飯、野菜の納豆和えです。



好き嫌いは悩みのたねですが、味だけでなくにおい、食感、色彩などその子によって嫌いな理由は様々です。今は食べられなくても成長するにつれて克服できる事もありますし、調理方法、味付け、盛り付けなどを工夫することで、食べる事が出来る場合もあります。楽しい食事の経験をすることが一番大切です。ゆっくりと取り組んでいきましょう。



子どもに必要な

栄養素

ビタミンD

ビタミンはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。魚や卵、干しシイタケ、鶏肉などの食品から摂取するのはもちろん、日光に当たることでも生成されます。骨を強くするためにビタミンDをとりましょう。しらすやほぐした鮭をちょっとご飯にふりかけたりすると食べやすくなりますね。



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。

