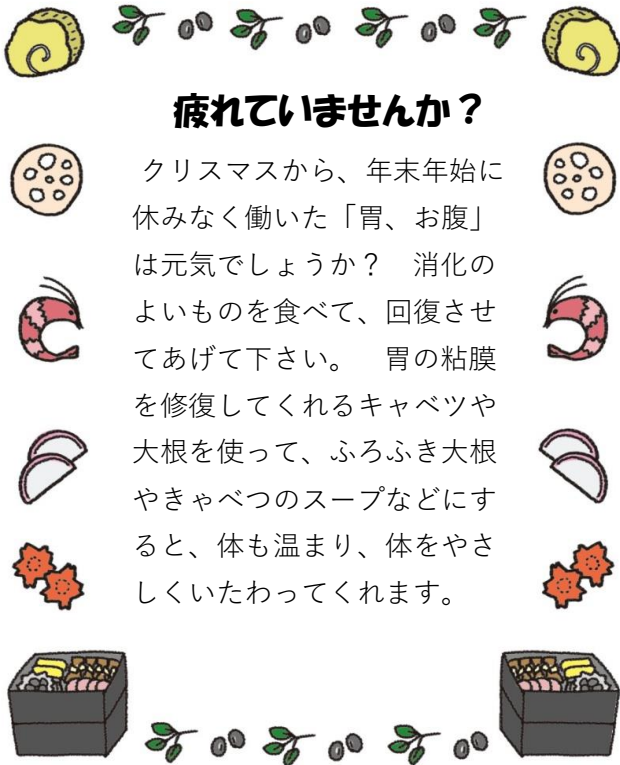




1月給食だより

軽野保育園
平成29年1月4日

お休み中は家族で楽しく過ごされたことと思います。寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



疲れていませんか？

クリスマスから、年末年始に休みなく働いた「胃、お腹」は元気でしょうか？ 消化のよいものを食べて、回復させてあげてください。胃の粘膜を修復してくれるキャベツや大根を使って、ふろふき大根やきゃべつのスープなどにすると、体も温まり、体をやさしくいたわってくれます。

親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

クッキングのお知らせ

1月13日(金) 豚汁作り(つばさ・そら・ほし組)

1月23日(月) おやつ作り(つばさ組)

1月30日(月) おやつ作り(つばさ組)

エプロン、三角巾、マスクの準備をお願いします。

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

