

給食からのおたより

11月号
面川報徳保育園



冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節です。
この時期は、甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。
寒さやかぜに負けない体力をつけえるために、しっかりと食べましょう。



家族と一緒に楽しい食事を!

- ★いっしょにたべます!
- ★「おいしいね!」と共感あいながら食べます!
- ★無理強いしない!
- ★食事時間にゆとりをもって!



子どもは安心感を感じ、食べものをおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけではなく、安定した心身をつくるのです。



今月のミニレシピ

ちゃんぽんうどん



<材料 1人分>

☆干麺	40g
☆人参	5g
☆豚肉	10g
☆たけのこ(水煮)	6g
☆キャベツ	20g
☆もやし	10g
☆にら	5g
☆ねぎ	7g
☆しょうゆ	6g
☆ごま油	1g
☆塩	0.5g



<作り方>

- ① にんじん、たけのこ、キャベツは短冊切り。豚肉は千切り。もやし、にらは1.5~2cmくらいに切る。ねぎは小口切り。
- ② だし汁に具を順に入れて、20分位煮る。
- ③ 干麺をゆでる。
- ④ ②に調味料とごま油、ねぎを入れて味を整える。
- ⑤ ゆであがった麺を水洗いして椀に盛りつけ、汁をかける。

今月の給食目標

野菜と仲良く
好きになろう!



今月の予定

17日(土) おもちつき
21日(水) お誕生日会

お弁当包みにはしだけを包んで、
持たせて下さい。

