

給食からのおたより

平成27年度



面川報徳保育園

お正月はごちそうが多く、食生活も乱れがちではなかったでしょうか。この時期、インフルエンザ、風邪、胃腸炎などが流行り体調を崩しやすいので、適度な運動、食生活への心配りで生活リズムを整え元気な体を作りましょう。



風邪を引かない食事



1. タンパク質を摂る

→血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体を温めます。

2. 脂肪を摂る

→油は少しでもカロリーをたくさん出すので体が温まります。

3. ビタミンCを摂る

→寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4. ビタミンAを摂る

→のどの粘膜を丈夫にして風邪を引きにくくします。

<ノロウイルスの予防>

- ・手洗いうがいをこまめにしっかりとる。
- ・食事や睡眠を十分にとり、健康管理に気を付ける。
- ・十分に加熱した食品を摂取する。

※とにかく手洗いうがいをしっかり行うことがとても大切です。家族の健康状態に注意し感染を防ぎましょう。



ミニレシピ

ちゃんぽんうどん

《材料(子供4人分)》

・乾麺	30g
・にんじん	5g
・豚肩肉	10g
・たけのこ	20g
・もやし	10g
・キャベツ	20g
・にら	5g
・塩	ひとつまみ
・しょうゆ	5g
・ごま油	1g

《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2cm位に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁に具を入れて20分位煮る。
- ③②に調味料とごま油、ねぎを入れて味を。整える。
- ④茹であがった麺を③に加える。



今月の目標

郷土料理を知ろう。



1月の予定

15日(金) お誕生会

※ 箸だけを包んで持たせてください。

