



# 給食室だよ！

山階保育園

日ごとに空気が冷たく、冷え込む日が増え、日中との寒暖差で体調管理が難しく、風邪などを引くことが増えます。



野菜からはビタミン・ミネラル、肉や魚からはたんぱく質、米やパンからは炭水化物をバランスよく取り入れ、規則正しい生活を心がけて、体調不良にならないようにしましょう！

冬野菜が美味しい季節になりました。

冬が旬の野菜は、他の時期の野菜と比べて高い糖度を持ち、寒い冬を乗り切るために、大量の“糖”を貯めこむ性質があります。

冬野菜の魅力は、“栄養素の多さ”にもあります。抗酸化作用の強いビタミンCや、免疫力を高めるβカロテン、胃腸の運動を活発にする食物繊維など、

これらの栄養素全てが、他の時期の野菜より多いのです。



<代表的な冬野菜>

かぶ・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・白菜・春菊・里芋・

大根・チンゲン菜・人参・ねぎ・白菜・フロッキー・ほうれん草・水菜・れんこん

※幼児の子どもたちが、プランターに、かぶ・ほうれん草の種を植えました。

フロッキーは種から発芽させ、フロッキースフラウトにするために、頑張っています！

12月7日(土)のさくひんてんに、給食室からは『ピーマンの肉詰め』の試食を用意しています。また、今年度の食育活動の写真の展示や、お箸トレーニングの体験(初級、中級、上級)食べ物の塩分含有量や、ジュースに入っている砂糖の量なども展示したいと思っています。ぜひ給食ブースにもお越しください。

食事についてのお悩みがありましたら、気軽にお声がけください。お待ちしております。

