

12月

きゅうしょくだより

2022年12月19日

給食室

**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

いよいよ今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える時季となりました。よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。元気に年越しできるよう、十分な睡眠、規則正しい生活、手洗い等、心がけましょう。

てんし組、ヨゼフ組で食育講座を行いました

11月にヨゼフ組、12月にてんし組で「食べ物の旅シアター」を行いました。ヨゼフ組てんし組では初めての食育講座でしたが、子ども達は真剣に聞いてくれて、質問にも一生懸命に答えてくれました。口から入った食べ物が体の中でどうなるのか、うんちになるまでの過程や、食べるとどうして元気が出るのか、よくかむことの大切さや、好き嫌いをしないで食べることの大切さを学びました。

つくってみませんか
米粉のスノーボールクッキー
保育園でも人気のおやつです

【材料】子ども4人分

米粉	85g
コーンスターチ	35g
砂糖	24g
マーガリン	70g
粉糖	20gほど

脂質が多いので食べすぎには注意しましょう

- 【作り方】
- ①ボールにマーガリンを入れ、常温に戻す。
 - ②砂糖を加えて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
 - ③米粉とコーンスターチを振り入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
 - ④ひとつずつ丸く成型し、180℃のオーブンで15分焼く。
粗熱が取れたら粉糖をまぶす。





