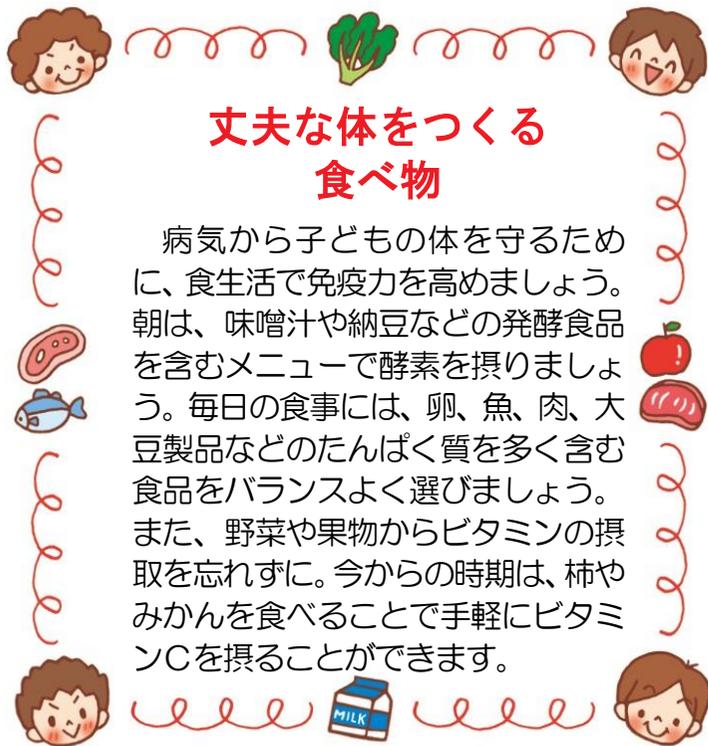


給食だより

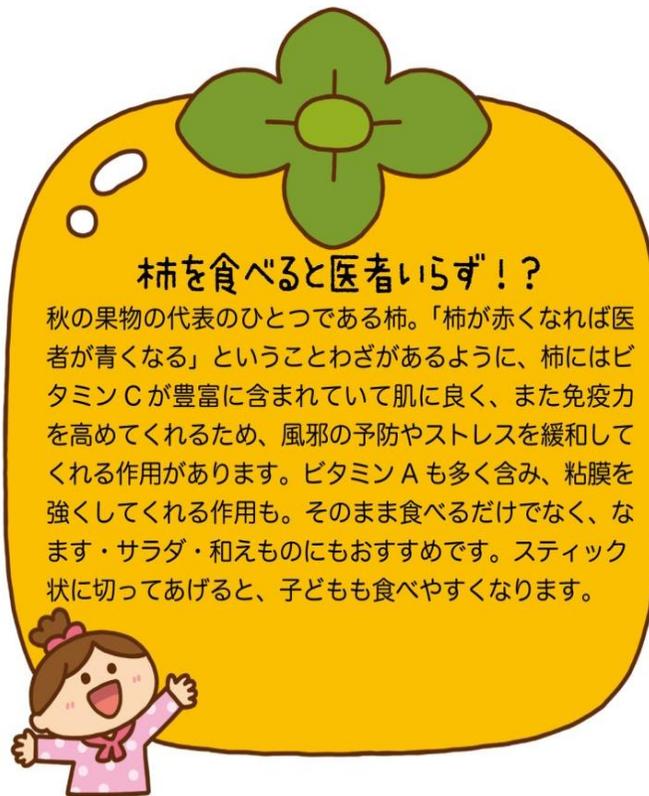
令和2年10月26日 松島さくら保育園

日に日に涼しくなり、秋らしい季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいものです。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、今からの時期は、柿やみかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



☆アルゼンチン料理 ロクロ

温かいスープで免疫力 up!!

<作り方>

1. 分量の水にいんげん豆（ゆで）を入れ柔らかく煮込む。
2. 人参を加え煮る。
3. 押し麦を加え煮込む。
4. 押し麦が煮えたら、水気を切ったコーンとさつまいもを加え煮込む。
5. 調味料で味を調べ、小口切りにしたねぎとパセリをふり入れ仕上げる。

- <材料> 4人分
- いんげん豆 50g
 - 人参 1/4本
 - ねぎ 1/3本
 - コーン缶 1缶
 - さつまいも 1/4本
 - 押し麦 20g
 - ブイヨン 小さじ1
 - 塩 ひとつまみ
 - パセリ 少々
 - 水 320cc

*野菜が煮とけるようにコトコト煮込むのがポイントです！



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳船の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。