



食だより



今年も残り1か月となりました。
寒さも厳しくなり、風邪などひきやすい季節です。
体調に気をつけて、クリスマスやお正月などの行事を楽しく過ごしましょう！

季節を感じよう

カリフラワー



ビタミンCとカリウムが豊富で、茹でてでも栄養が損なわれにくいという性質をもちます。
ビタミンCは風邪予防のほか、カルシウムの吸収を高め、骨の成長にも役立ちます。

メニュー「花野菜サラダ」
楽しみにしていますね♪



Let's! 和ごはん
農林水産省
官民協働プロジェクト

日本の味

納豆



納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食品です。
大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養が豊富です。
納豆菌によって作り出されるビタミンK2はカルシウムの吸収を促進します。納豆に含まれる酵素“ナットウキナーゼ”は血液をサラサラにする効果があります。

園の食事では、納豆かき揚げや納豆トーストとして提供しています♪



知っているかな？

食べものことわざ



だいこん いしゃ
大根おろしに医者いらず

昔から「大根おろしを食べていれば健康で、医者にかかることもない」と言われてきました。大根には消化を助けるアミラーゼやビタミンCが多く含まれています。大根おろしを食べて、冬も元気に過ごしましょう♪

食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

シチュー の グラタン

- ①マカロニを表示時間より1分短く茹でる。
- ②シチューを温めて、①のマカロニを加えて混ぜる。
- ③グラタン皿に②を入れ、ピザ用チーズをちらしパン粉をかける。
- ④トースターで焼き目がつくまで焼いたら出来上がり♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

ライオン

すんでいる場所は？

そうげん

すきなたべものは？

おにく

どんなどうぶつ？

むれをつくって せいかつするよ
オスのたてがみは てきをこわがらせるよ
えものをとるのは メスのしごとだよ

あしあと





12月



食だより



今年も残り1か月となりました。
寒さも厳しくなり、風邪などひきやすい季節です。
体調に気をつけて、クリスマスやお正月などの行事を楽しく過ごしましょう！

季節を感じよう

カリフラワー



ビタミンCとカリウムが豊富で、茹でてでも栄養が損なわれにくいという性質をもちます。
ビタミンCは風邪予防のほか、カルシウムの吸収を高め、骨の成長にも役立ちます。

メニュー「花野菜サラダ」
楽しみにしていますね♪



Let's! 和ごはん
農林水産省
官民協働プロジェクト

日本の味

納豆



納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食品です。
大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養が豊富です。
納豆菌によって作り出されるビタミンK2はカルシウムの吸収を促進します。納豆に含まれる酵素“ナットウキナーゼ”は血液をサラサラにする効果があります。

園の食事では、納豆かき揚げや納豆トーストとして提供しています♪



知っているかな？

食べものことわざ



だいこん いしゃ
大根おろしに医者いらず

昔から「大根おろしを食べていれば健康で、医者にかかることもない」と言われてきました。大根には消化を助けるアミラーゼやビタミンCが多く含まれています。大根おろしを食べて、冬も元気に過ごしましょう♪

食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

シチューのグラタン

- ①マカロニを表示時間より1分短く茹でる。
- ②シチューを温めて、①のマカロニを加えて混ぜる。
- ③グラタン皿に②を入れ、ピザ用チーズをちらしパン粉をかける。
- ④トースターで焼き目がつくまで焼いたら出来上がり♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

ライオン

すんでいる場所は？

そうげん

すきなたべものは？

おにく



どんなどうぶつ？

むれをつくって せいかつするよ
オスのたてがみは てきをこわがらせるよ
えものをとるのは メスのしごとだよ

あしあと

