



食だより



あけましておめでとうございます。
本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますので
どうぞよろしくお願い致します。

季節を感じよう 小松菜

小松菜には骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
ビタミンAやCも多く、風邪の予防にも効果的です。
寒さに強い野菜で、霜が降りた後の方が甘味が増し、葉の部分も柔らかくておいしいと言われています。

メニュー「小松菜のごま和え」
楽しみにしています♪



知っているかな？

食べものことわざ



うま はないき に
たらは馬の鼻息でも煮える

たらの身は柔らかいので、煮えやすさをたとえて言ったものです。鍋物の時などはよく煮たほうが身がしまり、骨離れもよくなって、出汁が出るので味が良くなります♪



日本の味

もずく



他の藻類に付着することから「藻付く(もずく)」と名前がついたといわれています。
国内で消費されるもずくの90%以上が沖縄産で、沖縄では昔から「薬膳食(やくぜんしょく)」とされてきたそうです。
表面がぬるぬるとして、強い粘りが特徴の食感です。
この粘り成分は「フコイダン」という食物繊維で、便秘解消に効果があります。

園の食事では、酢の物・味噌汁・スープに入れて提供しています。



食品ロスを減らそう！



簡単リメイク ★ おせち ちらし寿司

①温かいご飯にすし酢を加え、うちわなどで冷ましながら混ぜる。

②おせち(伊達巻き・お煮しめ・海老など)の具材が大きければ、トッピング用に小さく切る。

③①の上に飾り付けたら出来上がり♪

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

「ゾウ」

すんでいるばしょは？

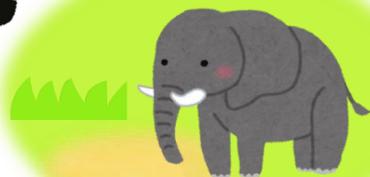
そうげん

すきなたべものは？

くだもの・はっぱ



あしあと



どんなどうぶつ？

とてもはながながくてみみが おおきいよ
ながい はなで たべものをつかんで たべたり みずを のむよ
おおきな きば が 2ほん あるよ



1月 食だより



あけましておめでとうございます。
 本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますので
 どうぞよろしくお願い致します。

季節を感じよう 小松菜

小松菜には骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
 ビタミンAやCも多く、風邪の予防にも効果的です。
 寒さに強い野菜で、霜が降りた後のほうが甘味が増し、葉の部分も柔らかくておいしいと言われています。

メニュー「小松菜のごま和え」
 楽しみにしています♪



知っているかな？

食べものことわざ



うま はないき に
 たらは馬の鼻息でも煮える

たらの身は柔らかいので、煮えやすさをたとえて言ったものです。鍋物の時などはよく煮たほうが身がしまり、骨離れもよくなって、出汁が出るので味が良くなります♪



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 もずく



他の藻類に付着することから「藻付く(もずく)」と名前がついたといわれています。
 国内で消費されるもずくの90%以上が沖縄産で、沖縄では昔から「薬膳食(やくぜんしょく)」とされてきたそうです。
 表面がぬるぬるとして、強い粘りが特徴の食感です。
 この粘り成分は「フコイダン」という食物繊維で、便秘解消に効果があります。

園の食事では、酢の物・味噌汁・スープに入れて提供しています。



食品ロスを減らそう！



NO-FOODLOSS PROJECT

簡単リメイク ★ おせち ちらし寿司

①温かいご飯にすし酢を加え、うちわなどで冷ましながら混ぜる。

②おせち(伊達巻き・お煮しめ・海老など)の具材が大きければ、トッピング用に小さく切る。

③①の上に飾り付けたら出来上がり♪

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

「ゾウ」

すんでいるばしょは？

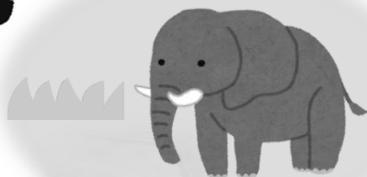
そうげん

すきなたべものは？

くだもの・はっぱ



あしあと



どんなどうぶつ？

とてもはながながくてみみが おおきいよ
 ながいはなで たべものをつかんで たべたり みずを のむよ
 おおきな きば が 2ほん あるよ

