



# 給食だより

## 発表会

今年も多くの保護者様にご来園頂きありがとうございました。とてもかわいらしく一生懸命頑張る子供たちの姿に癒されました。

今年度は給食から試食として、保育所で人気のおやつ「ごまラスク」を食べて頂きました。

美味しかった！レシピ下さい♪と多数のお声を頂き給食担当者としてもとても嬉しかったです。

レシピ掲示もしておりましたが、撮り忘れた！という方もおられたようなので、QRコードを載せておきます。是非ご家庭でも作ってみて下さいね。



## 疲労回復の食事とは？

短い秋がこの前終わったかと思ったら、急激に寒くなりましたね。体が疲れてはいませんか？

疲労回復に効果的で即効性がある食べ物には、ビタミンB群やたんぱく質、アリシンなどの抗酸化作用のある食べ物が良いと言われています。

ビタミンB→豚肉やウナギ

たんぱく質→肉類や卵、豆腐など

アリシン →にんにくやしょうが、ニラなど

では、この栄養を上手に食べれる料理とは？

お勧めは豚肉の生姜焼きです。さらにアリシンを多く含む玉ねぎと一緒に炒めることで、ビタミンB群の吸収を高めてくれます。疲れた時にガッツリとしたお肉でスタミナ補給は、とても理にかなっているんですよ♪流行り病が増える時期、しっかり栄養を摂って十分な休息をし、元気に乗り切りたいですね

## お楽しみ会をしました

毎年子供たちがとても楽しみにしているお楽しみ会を12月25日に行いました。

給食室もとても慌ただしい一日で、朝から気合を入れて丸鶏を縛りご馳走を作りました。

メニューはロールパン、ローストチキン、スパゲティサラダ、クリームシチュー、果物です。

大きな行事の一つが終わり、ホッと一安心です。



## つぶやき

今年のインフルエンザは大流行ですね。我が家も主人と息子が同時に倒れ、まだ元気な私は免疫ケア飲料を飲みながらつぶやきを書いています。皆様も元気に年末年始を迎えられますように。三浦

早いもので今年も終わりですね。家の大掃除、着なくなった服の断捨離…やることたくさんですが掃除が苦手なのでなかなかスイッチが入りません。私のやる気スイッチはどこ～！良いお年を♪ 山根

## リクエストメニュー

- ① 好きなメニュー
- ② 好きな理由



- ① 納豆和え
- ② 納豆と野菜の相性がとってもいい！



- ① くるくるハンバーグ
- ② 美味しくて大好き♪



- ① 揚げパン
- ② 周りについている甘い粉が大好き♪

リクエストメニューをととても心待ちにしてくれているふじ組さん。自分の好きなメニューをリクエストしてくれたお友達に「ありがとう～♪」と言いながら食べる姿がとてもかわいいです☆