



令和2年10月30日

かぬき保育園

11月の食育だより

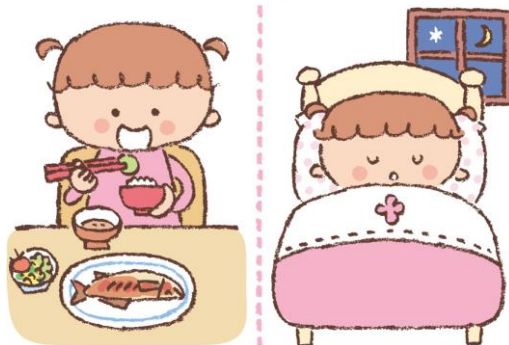
黒ハンペンの胡麻揚げ

信愛会には、4つの保育園があります。今回、伊豆市にある「あゆのさと」の人気メニューを27日に取り入れました。見た真っ黒で最初は少しびっくりするかもしれませんが。食べるとサクサクで胡麻の風味がとってもおいしいです。ぜひお家で食べた感想をきいてみてください♡よかったら、「あゆのさとの」ホームページものぞいてみてください

健康のお話

風邪予防

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。



食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることが大切です。

11月9日(月)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**おべんとう**をつくります