



給食だより（1月）

もうすぐ年末年始のお休みがあります。家族でたくさんコミュニケーションをとりましょう。新しい年が子ども達にとって健康で幸せでありますように！！

おもちのように粘りのある精神力を持った子どもになってほしいと考えています。休み明けも元気に登園して下さい。



冬に美味しい野菜

冬の野菜は甘みもでて柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷり（小松菜、カリフラワー、白菜、大根、ブロッコリー）

寒さに負けないように緑黄色野菜を摂りましょう

冬場は基礎代謝量も増え味覚的にもタンパク質、炭水化物、脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。

この消化、吸収、代謝を効率よくするためにも、野菜、海藻、果物、乾物をしっかり摂りましょう。

カルシウムの働き

毎日成長する子どもたちにとってカルシウムは、丈夫な骨や歯を作るため欠かせない栄養素です。また、カルシウムは血液の中にも一定量あり心臓や脳の働き、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、血液の凝固など大切な働きをしています。

カルシウムが不足すると骨がもろくなるのはもちろん血管を老化させ動脈硬化や心臓病、脳卒中など怖い生活習慣病になりかねません。からだの中のカルシウムの大部分は骨に含まれています。子どもの頃からしっかりカルシウムを貯えることが大切です。



もちもちポンデドーナツ（一人分）

材料 白玉粉・・・12g ホットケーキミックス・・・12g
絹ごし豆腐・・・20g 砂糖・・・3, 5g

作り方 ①ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を加えて混ぜる。
②①に砂糖とホットケーキミックスを入れてこねる。
③ビー玉より気持ち大きめに丸めて170℃の油でぽっくり膨らみきれいな揚げ色がつくまで揚げる。

