

給食から



朝・晩の気温も低くなり、温かい食べ物・飲み物がこいしい季節になってきました。スーパーでも、秋・冬野菜が並んできました。お子さんと一緒に買い物に行き、野菜やさまざまな食品をみて名前を覚えるのも、一つの食育になりますね。

冬に美味しい野菜とは？

大根・人参・かぶ・小松菜・ほうれん草・白菜・ねぎ・れんこん・ブロッコリー・カリフラワーなど・・・冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきました。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)で体はポカポカになります。冬野菜を使った具たくさんのお汁は子ども達に人気があります。柔らかく煮た野菜は食べやすいようです。

○子どもたちの好きなウィンナーをいれてポトフなど、これからの季節にぴったりです。



○ほうれん草や・小松菜などの葉物は苦手な子も多いですが、納豆で和えると食がすすむようです。園での人気メニューです。

○ブロッコリーはマヨネーズをかけて食べる他に、鰹節と醤油でおかか和えにしてもおいしいですよ。

寒くなると、基礎代謝量も増え味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。この消化・吸収・代謝を良くするためにも、バランスのとれた食事をして、風邪に負けない体作りを心がけたいですね。

≪ ほうれん草の納豆和え ≫ 園では5品の食材が入っています。

ほうれん草

もやし

刻みのり

ひきわり納豆

かまぼこ

味付けは醤油とめんつゆで

