



おおきくなーれ

仙 台 保 育 園
給食だより
12月号

☆旬の 食材たち☆

さつまいも

保育園では育てたさつまいもを使って焼き芋会も行いました。さつまいもは食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。また、ビタミンCも含まれているので風邪予防にも効果的です！



きのこ類

きのこも食物繊維が豊富に含まれている他、ビタミンDが含まれており、骨に必要なカルシウムの吸収の手助けをする役割があります。成長期のお子さんにぜひ食べてほしい食材です。



さば

さばは青魚なので、血液をサラサラにするEPAや、脳や神経に必要なDHAが豊富に含まれています。また、たんぱく質やビタミンDなど、育ち盛りの子どもに必要な栄養がいっぱい含まれています。

スイートポテト作り

ちゅうりっぷ組

ふかしたさつまいもをつぶして、砂糖や牛乳、バターを入れて混ぜ、手で好きな形に整えて、午後のおやつに焼いて食べました♪みんな満足そうに食べていました。



みそ汁作り

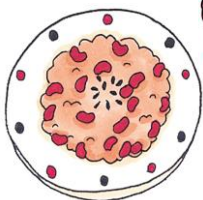
たんぼぼ組

みんなでにぼしの頭をちぎり、そのちぎったにぼしでダシを取りました。白菜もちぎってみそ汁の具材にしました。「おいしい！」とおかわりして食べていましたよ♪



☆七五三☆

七五三にはいつもお赤飯を出しています。意外に、みんなお赤飯が大好きで、たくさん食べてくれますよ！



体があったまる メニュー登場♪

冬になると、具たくさんのみそ汁やシチュー、グラタンなどが登場しています。モリモリ食べて、暖まってね♪



冬の菜園活動

12月には収穫予定です！
どうやって食べようかなあ～♪



玉ねぎ



大根



白菜