



# きゅうしょくだより11月

2015年

虹いろ保育所

初雪も降り、冬がそこまできています…。

これからの時期はインフルエンザなども流行ってきます。また富良野保健所管内では相変わらず他の感染症が流行っています。予防には、手洗いが有効です！外から帰ったら、トイレの後、食事の前には必ず手を洗う習慣をつけましょう！！

## ＜かぜに負けない体力づくり＞

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと体の中にとりいれて、生活リズムを整えましょう。

\*バランスのよい食事を！

- たんぱく質をとる～血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体をあたためます。
- 脂肪をとる～油は少量でもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。
- ビタミンCをとる～寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- ビタミンAをとる～のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。

\*十分な睡眠をとりましょう！

\*よく遊びましょう！

## ＜冬の野菜を食べよう＞

冬の野菜は甘みも出て、やわらかくおいしくなってきます。

\*寒さに負けないよう緑黄色野菜をしっかりととりましょう！

冬場は、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・海そう・果物・乾物をしっかりととりましょう。

\*『食の探検隊』\* ～お箸の達人～

• 3～5才で『お箸の達人』を実施しました。

2階のホールで、自分が使っている箸を持ってきて、正しい箸の持ち方、やってはいけない箸のマナーなどを話し、保育士と共に実際に箸を手に持ち、動かしたりしました…。その後は、箸で高野トーフや豆（黒豆・大豆・小豆）を年令の数だけ皿に移すゲームをしましたが、周りでガヤガヤしていても、子どもたちの集中力はすごい！！一生懸命！真剣そのものでした！時間がかかってもみんな最後までやり遂げました（拍手）

ご家庭でも、日ごろから箸の持ち方やマナーについて話してみてくださいね！

冬の野菜って？

大根・白菜・レンコン・かぶ

小松菜など



## ☆今月の新メニュー☆

- 鶏レンコンのつくね焼き～鶏ひき肉にレンコンやトーフを加えて焼き、あんをかけます。
- ゴボーのしらす炒め～きんぴらにしらすを加えて炒めます。
- おでんのゴマみそタレ～コンニャクや焼きチクワのおでんにすりゴマのみそタレをかけます。
- チーズリゾット～リゾットの中には、ベーコンやコーン、チーズが入っています。  
(\*リゾットとは…米を炒めて、多めのスープで炊くイタリア料理)

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます  
アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～