

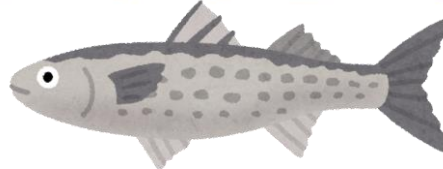
2023年  
12月号



2023年12月1日  
富良野市立虹いろ保育所  
管理栄養士 葛西

山の紅葉も落ち、徐々に寒さが増してきましたね。冬の気配が近づいてきました。  
【早寝・早起き・朝ごはん】の習慣を意識し、風邪などをひかない身体づくりを心がけたいですね。

今が旬!



### 今が美味しい!! たらとみかん

寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なくヘルシーな魚。様々な調理方法で美味しく食べられますが、おすすめは鍋。他の野菜と一緒に食べることでバランス良く摂取することが出来ます。

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。



### 『食の探検隊』

12月21日(木)

～クリスマス会・昼食バイキング～ 3・4・5歳児

- ・ミニ卵サンド・焼きそば・からあげ・フライドポテト
  - ・スティック野菜・エビグラタン・いちご
- がバイキングメニューとして提供されます。

子どもたちが自分で食べたいものを選んで食べることのできる機会となっております。どれが一番おいしかったかご家庭でも聞いてみて下さいね。



保育所の給食紹介のホームページは右記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～