



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 3 月号

今年度も残すところ約 1 ヶ月となりました。子ども達も大きくなってお兄さん、お姉さんになってきました。もうすぐ卒園・進級です。食事の面でも子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長できるといいですね。



かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、風邪に負けない体作りを意識した食事をとりましょう。緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、卵・魚・肉・大豆製品など良質なたんぱく質を組み合わせると体力をつけましょう。まだまだ寒い日が続きます。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



野菜嫌いを克服しよう！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚は敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができるようになります。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなりますよ。



あおぐみのみなさん、そつぎょうおめでとう。

〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

1 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。