



12月の食育だよ!

福岡ゆうゆう保育園
令和4年12月1日発行

今年も残すところ一カ月となりました。寒さに加え、空気の乾燥や1年の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。冬は、体を温めてくれる根菜類や免疫力を高めてくれるきのこ類、ビタミンたっぷりの葉野菜など体調管理にはうってつけの食材がとても美味しい季節です。冬野菜を多く摂り、病気になりにくい身体作りを心がけましょう!

先月のお楽しみ給食の紹介

〈メニュー〉

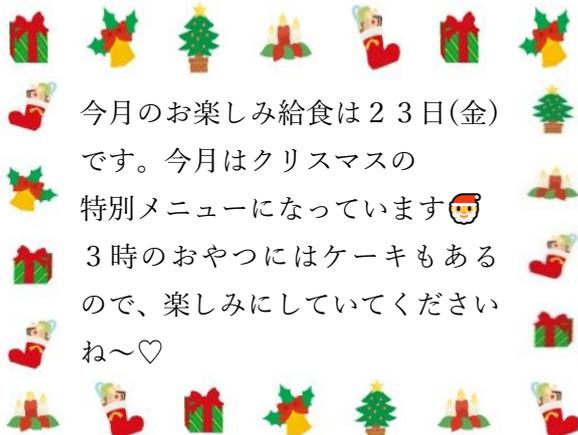
- ・鯛めし・コロツケ
- ・れんこんサラダ・豆腐となめこのみそ汁
- ・牛乳プリン(イチゴソース)

離乳後期食メニュー

- ・野菜粥・れんこん鶏つくね
- ・豆腐となめこのみそ汁
- ・牛乳プリン

離乳後期～完了食メニュー

- ・野菜たっぷりおうどん・コロツケ
- ・豆腐となめこのみそ汁
- ・牛乳プリン(いちごソース)



今月のお楽しみ給食は23日(金)です。今月はクリスマスの特別メニューになっています。3時のおやつにはケーキもあるので、楽しみにしててくださいね~♡

お知らせ

今月より保育園での水分補給を麦茶から緑茶に変えています。緑茶は抗酸化作用、抗菌、抗ウイルス作用を持ち、感染症への抑制効果があるといわれています。ご家庭での飲み物も緑茶をおすすめします!

