

月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

成人の日

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多くとれます。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



色のこい野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょ。カロテンは油にとける性質があり、いため物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加熱に強い、いも類のビタミンC

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になりました。



果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。



《 献立表について 》

- ◎上段：屋食おかず
- ※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
- 【左】午前おやつ（3歳未満児）
- 【右】午後おやつ（全園児）

《 注 意 事 項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

今月の主な行事予定

- ・11日… 鏡開き
 桑鶴デイサービス参加
- ・13日… 避難訓練
- ・16日… 音楽教室（きく・さくら）
- ・24日… 英語教室（きく・さくら）
- ・25日… 誕生会

あけましておめでとうございます


