



令和5年2月

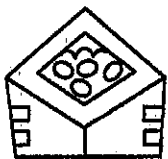
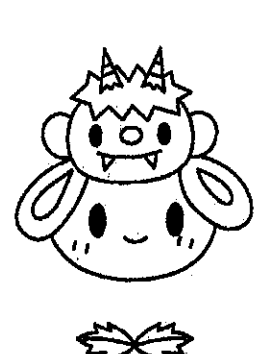
今年度もあとわずかとなりました。元気に挨拶したり笑顔で応えてくれる子供達に接し、1年を通して給食室からも皆の成長を感じています。

日によって気温の差があり体調を崩しやすいと思いますが、うがい・手洗いをし、適度な水分を摂り、3食きちんと食べて免疫力を高めましょう。

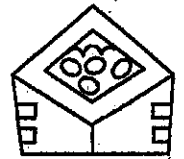


「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から外へ。豆を自分の年の数だけ食べると1年間は無病息災で過ごせると言われています。

「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」と、豆は生豆ではなく煎り豆を使います。



※子供に食べさせる時には誤嚥する危険性があるので、十分注意して下さい。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



家にある野菜をたくさん煮たら小鍋にわけて、油揚げや豆腐＋味噌でお味噌汁、ツナやウインナーや鶏肉＋コンソメでケチャップや牛乳を加えて洋風スープ、豆腐や卵＋中華だしで中華スープと、朝食に簡単に作れるので便利です。

ご飯やパンと共に、野菜やたんぱく質も摂れるのでおすすめです。

