



給食だより

令和2年11月号

アルタベビー保育園

日が沈むのが日に日に早くなり風が冷たく、冬の気配を感じ始めました

朝・晩の冷え込みが激しくなってきたので風邪を引かないように体調管理に気を付けましょう。気温や湿度が低くなる時期には呼吸器・粘膜の抵抗力が弱まりウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



かぜの予防食

かぜ予防には、湿度を保ち、のどを保護するのが効果的です。うがい・手洗いの徹底、食事にも気をつけてあげたいものです。

野菜は温野菜にすることでたくさんの量を食べられます。またカキは牛乳と同じくらい栄養があります。

おいも、いろいろ

秋はおいもにはたくさんの種類があります。おいもの栄養分の主成分はでんぷん。体内で分解されてはさつま芋や里芋の収穫時期でぶどう糖になり、エネルギーになります。でんぷんにはいも類のビタミンCを熱から守る効果もあります。

今月のレシピ～さつまいもとりんごの甘煮～

材料（3人分）作り方

りんご 63g

バター 2.1g

さつまいも 84g

干しぶどう 6.3

砂糖 6.3g

1 さつまいもとりんごをイチヨウ切りにする。

2、鍋にバターを入れてりんごを炒める。

3、2にさつまいも、砂糖、干しぶどう、少量の水を加えて煮る