

食育だより



令和 6 年 1 1 月
ふ た ば 保 育 園

昼夜の寒暖も大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりましたね。
白菜・大根・かぶなどの冬野菜には、体を温める効果があります。
お鍋やスープなどに入れば、体もポカポカ温まります。
旬の野菜を食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。



給食



保育園では、毎朝八百屋さんが新鮮な野菜を届けてくれています。
車から野菜を運んでいる八百屋さんを見て、元気に挨拶をして、
「今日のお野菜は何？」と八百屋さんとお話している子どもたちの姿が
見られました。
朝見た野菜を給食で見つけると、嬉しそうに食べている様子も見られ
ましたよ。
10月の給食には秋の野菜を使ったメニューがたくさんありましたね。
園の給食ではさつまいもを使ったご飯、サラダ、おやつなど、
さつまいもは様々なメニューに使っています。
ふたば保育園ではもうすぐさつまいもほりがありますね。
収穫したお芋はどんな料理になるのでしょうか。