

給食だよ 1月

2023.12.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいたします。
お正月は、子どもも大人も生活リズムが乱れがちになるので、生活リズムを整えて日常生活に戻るよう心がけていきましょう。

《おいしい冬野菜を食べよう！》

冬の根葉類や緑黄色野菜は、甘みがあって柔らかく、身体を温める効果があります。冬は基礎代謝が上がり、炭水化物、たんぱく質、脂肪などのエネルギー源が必要になります。体力をつけるためにしっかり食べましょう。

《大根》

ビタミン C が多く、消化酵素を含み、腸の働きを整えます。大根の位置によって性質が異なります。

《白菜》

ビタミン C が豊富で風邪予防や疲労回復に役立ちます。味にくせがないので色々な料理で楽しめます。

《かぶ》

根はビタミン C が多く、大根と同様に整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

《みかん》

果実類の中ではビタミン C が多く、加熱せずに食べるため、栄養素を失わずに取り込めます。



☆クリスマスランチ☆

～メニュー～

バターロール、鶏のから揚げ、レタス、ポテトサラダ、コーンスープ、クリスマスデザート



1月16日は、

お弁当デーです。

よろしくお願いいたします。

