

栄養士より

2021年12月1日 済生会なでしこ園 



北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれるようになりました。
今年も残すところあと1ヶ月。この時期はなにかと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。
また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には「手洗い・うがい」が大切です。
トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。
寒さに負けず元気に過ごして新しい年を迎えたいですね。
今月の栄養士よりは4月から12月までの給食をまとめてみました。



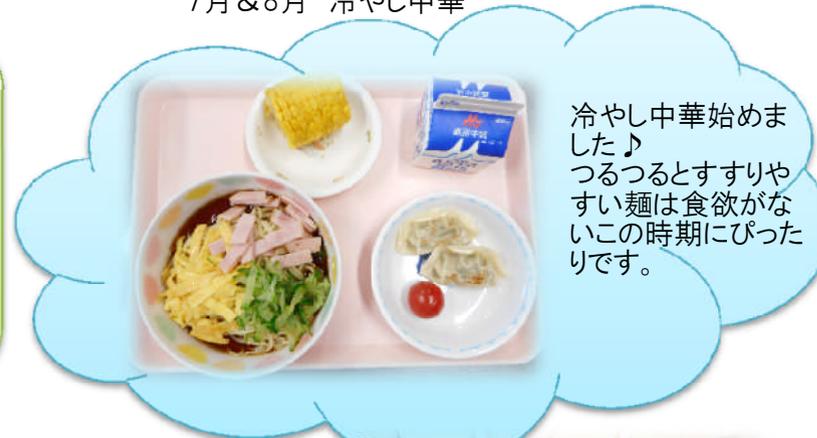
6月 お月見ミートボール



うずらの卵でお月さまをイメージしたミートボール。ケチャップをたっぷりかけていただきます♪



7月&8月 冷やし中華



冷やし中華始めました♪
つるつるとすすりやすい麺は食欲がないこの時期にぴったりです。



8月 セレクト給食



今年初めてのセレクト給食。主菜のハンバーグと鶏のからあげのどちらかを選びました。来年のセレクト給食はメニューの内容がパワーアップするかもしれません！！



10月



トリックオアトリート！！
ハロウィンメニューはパンプキンチューです。にんじんをかぼちゃ型に型抜きしてトッピングしました。みなさん見つけられたかな？



7月&9月



郷土料理に「水前寺菜ゼリー」が初登場！！
水前寺菜はビタミンCが豊富な野菜です。食育で「野菜でできたゼリーだよ」とお話をするとびっくりするお子さんたちの様子がみられました(^ ^)