



食育だより



暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。
 急な気温の変化から体力も低下し、インフルエンザや風邪で体調を崩しやすい今の時期。
 手洗い、うがい、温かい食事を取り入れ、日頃から病気の予防を心がけましょう。



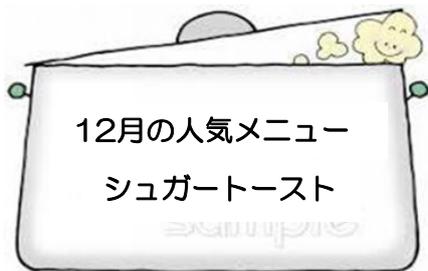
食べ物と日本の四季



●食べ物と日本の四季

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの「旬」の時期があります。
 旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じることができます。
 また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。
 保育園では、地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。
 ご家庭でも、旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

<p>春</p> <p>アスパラガス いちご あさり たけのこ</p>	<p>夏</p> <p>きゅうり トマト あじ すいか</p>
<p>秋</p> <p>さつまいも さけ 新米</p>	<p>冬</p> <p>白菜 みかん ぶり だいこん</p>



12月の人気メニュー シュガートースト

食パンにバターと砂糖を混ぜたものを塗って焼くだけです。
簡単に作れて子どもたちに人気です！！



シュガートースト（5人分）



☆材料☆

- 食パン 5枚
- グラニュー糖 15g
- バター 25g

☆作り方☆

- ①バターを常温に戻す。
- ②①と砂糖をきれいに混ぜ合わせる。
- ③②をパンにまんべんなく塗る。
- ④175℃～180℃のオーブンできつね色になるまで焼く。（トースターでも可）
- ⑤食べやすい大きさにカットして完成。