



認定こども園
福角保育園
令和4年12月28日



今年も残すところあと数日となりました。本格的に寒さも増し、乾燥が気になりますね。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しています。手洗い・うがいはもちろんのこと、栄養と睡眠もしっかりとって予防に努めましょう。



寒い冬には体を温める食べ物や、感染症予防に効果のある食べ物をとりましょう

たんぱく質

＜ 免疫力を保ち、下がった時は回復する ＞

豆・豆腐・肉・魚・卵



ビタミンA

＜ ウイルスの侵入を防ぐ ＞

ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・青菜など



ビタミンC

＜ 抵抗力を高めウイルスを退治する ＞

レンコン・大根・ブロッコリー・さつまいも・みかんなど



保育園では、毎月新しいメニューを取り入れています！

今回は、人気のあったレンコンナゲットのレシピをご紹介します。

れんこんナゲット



〈材料〉1 人分

・れんこん	50g
・ツナ缶	14g
・小麦粉	7g
・食塩	少々
・揚げ油	少々
・トマトケチャップ	3g

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②ボウルに①とツナ缶、小麦粉、食塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ③揚げ油に②を丸くして入れ、こんがり焼き色がつく程度に揚げる。
- ④盛り付けた後、トマトケチャップをかける。

アップルパイ



さつまいもだんご



アップルパイや、さつまいもだんごも、子どもたちに好評でした😊

おせち料理って？



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家のおせち料理を伝えてあげて下さい。

