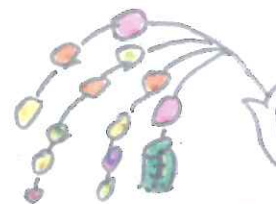




給食だより

令和3年度 1が
立ち上がりびっと保育園



新年あけまして おめでとございます



今が旬!! ビタミンCたっぷりの「みかん」を
食べよう!



寒い日々が続いていますね。
たのしいお正月をすごせましたか...

本年もらびっと保育園でおとろちと
たのしい給食の時間をすごしましょう!

これから寒さは本番!!
かぜをひかない様に
栄養バランスを考えた食料を
決山取り入れておいしい給食を
提供して行きます。

各クラスに合わせた食育活動や
子どもたちがたのしみにしている
おべんとう給食もあります。
たのしいひと時をすごしましょう!!

お、寒い冬場は乾燥にも注意!!

脱水をおこさない様にこまめな
水分補給を心がけましょう。



栄養バランスと
こまめな
水分補給を
お忘れず!!

冬の「果物」と言えば「みかん」!
日本の代表的な柑橘類です。「みかん」の種類は多く
私たちが普段口にしている品種は「温州みかん」です。

「みかん」には、ビタミンB・C・E、チタン、葉酸、カリウム、
魚肝油、マグネシウムと栄養素が沢山!

中でもビタミンCを豊富に含み「みかん」2個で
約1日の必要ビタミンCを摂取できます。

家族みんなでこたつを囲み「温州みかん」から栄養たっぷりの
「みかん」を食べてかぜ予防しましょう!

1がつの食育



1/6 (金) 七草観察 — おせつに「豆まき」の
七草がながてます!

1/7 (木) 鏡開き — おせつに「ぼんぼり」のお汁粉が
なごます!

1/8 (水) お弁当給食 — 給食がお弁当に变身!! ほあ!
おたのしみに...

1/9 (火) (キッズ) 主菜・副菜バスター — バランスを考えた
お弁当クラスは「運動状況・天候」により
野菜スタンプをいろいろ!