



# 給食だよ!

令和4年度2が  
立場らびと保育園



暦の上では春とは言われるの、まだまだ  
寒..日が続いています。この時期は

緑黄色野菜・果物旬を食えます。

寒..時期に旬を迎える野菜・果物で  
体を温めたり、かぜ予防に役立てましょう。



←人参の活用で免疫力アップ!!→

人参はご家庭でも、広く使われる野菜であらね。  
この人参は免疫力を高め、かぜ予防、乾燥肌、ドライアイ、  
ぼんぼにも効かせる野菜です。色の濃い人参は  
カロチン量も多く含みます。炒りめでも、煮ても食べ  
やすく美味は味がたのしめます。  
保存もとても簡単で、新聞にくるみ冷蔵で保存。  
袋はビニール袋に入れ冷蔵庫に入れるとビタミン  
ぬりにくい。人参を沢山活用し免疫力を高めます。

人参の成育は  
保存方法でパワーアップします。

・冬の大根は生でサラダにしても甘く、煮ても  
とてもやわらかい本を心からあてためてくれます。  
ビタミンもとても豊富です。

・大根は日光浴で生れもビタミン類が  
10倍アップ!! 全体的に50倍もアップします。  
成長に必要なカルシウムは20倍のアップです。

太陽をあびることでポリフェノールを生成させ  
野菜の成分がパワーアップします。  
・3日間の日光浴で大丈夫です。

・干したあとの大根の保存は  
密閉容器で保存すると  
1~2ヶ月は日持ちします。  
(冷蔵庫へ入れます)

給食室  
から



## 2がつの食育

<1才児にじ組>

- ・クッキーの生地をこねてみよう!
  - 生地の感触を手で確認かめ、自分で好きな  
形を作ってみよう!
- 日程未定

<2才児そら組>

- ・バレンタインクッキーを作ろう!
  - ・色々な型ぬきをお友達と楽しもう!
- 日程未定

