



# 給食だより

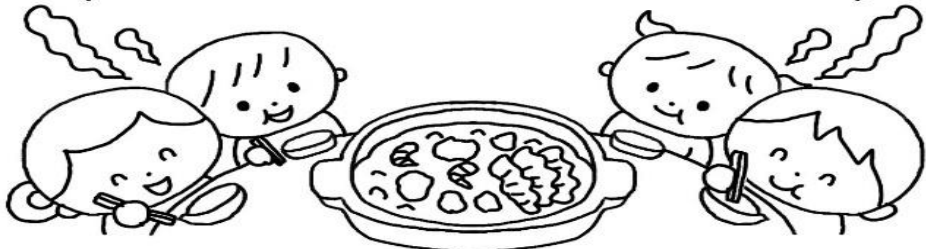
社会福祉法人 虹福祉会

富士こども園

2021年11月22日(月)

## 食事で風邪を予防しよう!

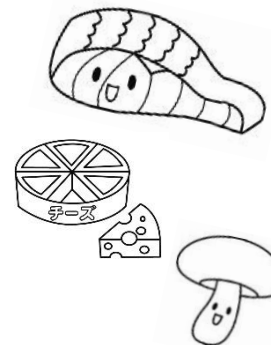
- 体を温める効果のある野菜がおすすめです。  
大根、ねぎ、ニラ、人参、玉ねぎ、ごぼう、  
にんにく、ショウガ、白菜など  
鍋、うどん、スープ、シチューにすると一品で  
たっぷり摂れますよ♪
- タンパク質は血や肉をつくり、脂肪を燃えやす  
くして体を温めます。  
肉・魚・大豆・卵など



## 魚のチーズ焼き

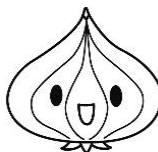
〈材料 4 人分〉

- ・ 鮭 4 切れ
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 玉ねぎ 120g (1/2 玉)
- ・ しめじ 40g (1/2 パック)
- ・ マヨネーズ 50g (大さじ 4)
- ・ ピザ用チーズ 30g



〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは半分の長さに切りマヨネーズと和える。
- ②クッキングシートに鮭を並べて、塩こしょうをする。鮭の上に①をのせる。最後にピザ用チーズをかけ、オーブンで170度15~20分ほど焼く。



玉ねぎは生でなく蒸したものを  
使うと小さな子どもも  
より食べやすくなります♪

🍱\* 😊\* 朝食を食べよう 😊\* 🍱\*

朝食を食べると体温が上がり脳と体が活発に働き始めます。お米はゆっくり消化されて腹持ちが良いので、朝食にぴったりです。炊いたご飯を冷凍おにぎりにしておくとお手軽ですよ!

## ~ランチルームの様子~

給食に旬の食材としてりんご、れんこん、ごぼう、小松菜など噛み応えのあるものがよく登場しています。食事中に「カミカミ」と声掛けをし、噛む手本を見せながら奥歯でしっかりと咀嚼出来るようにしています。

