



11月 25日 (木)

～今日の献立～

- ・ 豚肉と里芋の炒め煮
- ・ 小松菜納豆
- ・ りんご



☆給食の先生からのおはなし☆

| 今回は、根菜類についてのお話です。秋・冬が旬の根菜類。大根・人参・ごぼう・さつまいも・里芋などが根菜類です。地上の葉で作った栄養をたっぷり貯め、食物繊維が豊富です。ビタミンやミネラル、糖質も多く、身体を温めてくれる野菜です。ごぼう・大根・人参は皮ごと調理すると栄養価が高いです。



☆子どものつばやき (反応) ☆

野菜を当てるクイズでは、葉っぱの絵を見てどんな野菜かが分かり、はりきって手をあげてとても興味津々でした!! 葉っぱだけでは、難しく給食の先生にヒントをもらいながら、楽しそうに考えていました。クイズに出てきた野菜を見つけると、嬉しそうに保育士に見せたり、美味しそうに食べていました。里芋を食べた時に「甘くて、ねばねばしていて、美味しい!」と嬉しそうに子ども同士で話しながら食べていました。

