



給食だより

2025ねん 1がつ
脇田こども学園



新年明けましておめでとうございます。楽しいお正月は過ごせましたか？
わきたこども学園の給食室では、今年も安全で美味しい給食やおやつ作りを心がけていきます。
しっかり食べて、健康な心や体をつくりましょう。
本年もご協力どうぞよろしく願いいたします。



冬野菜は栄養たっぷり

寒い冬・・・風邪の予防には、丁寧な手洗い・うがいも大切ですが、
食事の管理も重要です。
寒いこの時期に旬を迎える野菜たちには、たくさんの栄養が含まれています。
冬の寒さで甘く育った旬の野菜をご紹介します。



温かい朝食のすすめ

体温が下がると免疫力も低下し、感染症にもかかりやすくなります。
温かい味噌汁やスープを添えた朝食で、身体の中からポカポカ♪
風邪を引きにくい身体をつくりましょう。



小松菜

カルシウム・鉄分が豊富。
お浸し・味噌汁・ごま和え・炒め物などに・・・

白菜

ビタミンCが豊富。
鍋物やスープ・お浸しなどに・・・



ブロッコリー

食物繊維・ビタミンAが豊富。
サラダやお浸し・シチューなどに・・・



にんじん

ビタミンAがたっぷり。
煮物・炒め物・サラダなど、
いろいろな料理に・・・



大根

ビタミンCが豊富。
葉にはカルシウムがたっぷり。
味噌汁や煮物に・・・

