



給食だより



1月



《今月の食育目標》
免疫力を高めて
元気に1日を過ごそう!

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、感染症が流行りやすくなってきます。手洗いうがいをしっかりして年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかいごはんをしっかり食べて一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝ったり五節句などの節目に神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根づよく、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

☆今月の新メニュー☆ 1月16日 鶏肉のさっぱり煮



【分量】(4人前)

鶏肉	240g	人参	80g	大根	200g
ねぎ	200g	水	150cc	ポン酢	100cc

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさにカットしておく。
人参は乱切り、大根は1cm幅のいちょうに、ねぎは小口切りにする。
- ②水に大根、人参を入れて火をいれる。
- ③具材がやわらかくなってきたら、鶏肉を加え火が通ったらポン酢とねぎを加えて出来上がり♪

【コメント】

冬野菜のかぶや白菜、れんこんなどを入れてもおいしく食べられます。保育園では卵を使用していませんが、ゆで卵を作って一緒に煮込むのもおすすめです☆寒くなって風邪をひいたり体調を崩さないようしっかり食べて免疫力をあげましょう!

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるものです。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので気軽に試してみましよう。保育園では1月7日

食事で免疫力・体力UP!!

免疫力アップ ウイルスに対する抵抗力を高めてくれると言われていたビタミンCは果物や野菜、芋類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物やにんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。

体力をつける 腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など、食材の幅も広く日常的に摂り入れやすいものも多いです。

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう!



1月17日は「おむすびの日」

1995年に発生した阪神淡路大震災で、ボランティアの炊き出しにより被災者に多くのおにぎりが届けられたことから、人と人の心を結ぶ「おむすびの日」として震災の起きた1月17日が記念日とされています。

おにぎりはご飯を使う粒食なので、パンなどの粉食に比べ消化吸収がゆっくりのため、エネルギー吸収が持続し、腹持ちが良いという特徴があります。また、大きな魅力になっているのが、和食の基本ともなっているヘルシーさです。おかずと一緒に食べることができるため中に入れる具を変えることで、栄養素のバランスがとりやすくなります。自然に何かひとつのものを食べ続ける「ばっかり食べ」ではなく、ごはんとおかずを交互に食べる「三角食べ」のスタイルになります。さらにお味噌汁をプラスすればお米に足りない栄養素を味噌が補ってくれるので一緒に食べるとおいしいのはもちろんのこと、栄養バランス面でもぴったりの組み合わせです。おにぎりは小さく握ってあげれば子どもでも上手に食べることができるので朝食時間の短縮にもつながります。手軽にパパッと作れるおにぎりは忙しい時の朝ごはんにおすすめです。



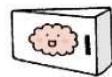
朝ごはんは3つのスイッチオン!!

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は朝食をとると、腸が動いてウンチがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

