



# 給食だより(1月)



## 冬野菜を食べよう!



冬の野菜は甘みも出て、柔らかく美味しくなってきます。寒い冬には、栄養たっぷりで体を温める野菜をたくさん食べて、体ポカポカになりましょう。

### 冬が旬の食材さん

#### 大根

消化酵素が豊富に含まれていて胃腸の働きを助けて、消化を促します。味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダなどにすると食感を楽しめます。

#### ブロッコリー

ビタミンAとビタミンCが豊富に含まれているため、風邪予防に最適です。特に、つぼみより茎に多く含まれているため、茎も捨てずに利用しましょう。

#### 小松菜

ビタミン・ミネラルに富み、カルシウムの量は牛乳を超えます。おひたしやごま和え、卵とじ煮等にしても、やわらかくて甘くて美味しいです。



## 楽しくたべる



### \* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

主題	四季折々の野菜の味と香りを楽しみ子どもの心を育てる給食を作る 健康的な心と体を育てながら、楽しんで食事を食べられる環境を作る
給食目標	冬野菜に関心を持たせるような給食作りをする

今年も穏やかな初春を迎えられました。園内には、子どもたちの元気いっばいの声が響いています。寒さも本番となり、今月は感染症がはやいやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりと、食事を美味しく食べて、元気な体を作っていきましょう。

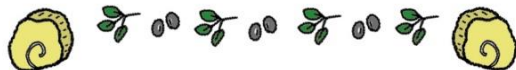
給食 堂込 恵莉

★ 食事で免疫力・体力UP!

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

「免疫力アップ」 ビタミン・ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

「体力をつける」 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



### 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い、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ごちそうがまだ根強く、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。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

### 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、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。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ょう。



### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



### おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

