

# 1月 きゅうしょくだより

— 1月号 さいこうどもえん —

あけましておめでとうございます。今年も1年、子ども達に喜ばれるおいしい給食やおやつを作っていきたいと思います。また、子ども達が健康で食べ物をおいしく食べられる楽しい食事の環境が更に良い1年であるように、給食を作る私達、保育教諭の先生、職員そしてご家庭皆で、協力していけたらと思います。今年も宜しくお願いします。

1月に入り、風邪や感染症もピークになる頃です。丁寧ながい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないように、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

## ～1月目標～ ◎ 栄養バランスのとれた食事をしましょう。



栄養バランスの良い食事ってどんな食事？

主食・主菜・副菜がそろった食事のことで



- ★ **主食** ご飯・パン・麺類など、主に糖質を多く含む食品のことで、人間の体では大切なエネルギー源となります。
- ★ **主菜** 肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、主にタンパク質を多く含む食品がメインとなった料理のことを言います。人間の体では大切なタンパク質源となります。
- ★ **副菜** 野菜・海藻・きのこ類がメインとなる料理を言います。ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるものです。
- ★ **乳製品** 1日1回程度、加えることでバランスの良い食事になります。牛乳・チーズ・ヨーグルトを朝食で活用すると摂取しやすいです。
- ★ **果物** 1日1回程度加えることでバランスの良い食事になります。みかん・りんごなど旬の果物を摂取しましょう。

## ～季節の食べ物「七草粥」～

「七草粥」の風習はいつからあるの？



今から1200年以上前の平安時代の初期に中国から伝わり、宮中で行われその後庶民にまで広がりました。

どうして「七草粥」を食べるの？



冬には野菜が不足します。それを補うために春一番に目を出す7種の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。



※ 「七草」の頃、野に出てきた若葉は緑黄色野菜であり、薬効があるとされています。

「せり」・便秘・風邪予防・利尿作用  
「なずな」・肝臓病や高血圧予防  
「はこべら」・腫れや痛み止めに効く

「七草」の紹介か  
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



★ こども園でも、1月6日に合同七草で「七草粥」を給食で作ります。七草を見る機会もあります。ぜひ、ご家庭でも七草にふれたり、一緒に七草粥を食べたりしてみてください。

## ～ 12月24日の給食 ～



## ～メニュー紹介～

12月24日はうどんでした。今年もコロナウイルスの影響で子どもたちとのそばうちは実施することができませんでしたが、メニューは子どもたちが楽しんで食べることができるようさくら・うめ組のおともだちは、自分でかまぼこや棒天揚げをトッピングして、うどんメニューを楽しみました。

## ～ 12月の誕生会の給食 ～



## ～誕生会メニュー紹介～

12月の誕生会は、ケチャップライス・鶏のスタミナ焼き・大根のゆず和え・ホワイトスープ・みかんを作りました。誕生会の22日は冬至ということもあり、和えものにゆずを使用しました。ご飯は、型を作ったことで子どもたちもとても喜んで食べる姿がとても嬉しかったです。末月のメニュー紹介もお楽しみに！！

