



あけましておめでとうございます。

寒さが厳しくなり、インフルエンザや胃腸炎の流行る季節です。ウイルス等の感染予防には手洗い・うがい・マスクの着用、人ごみに近づかない等の予防策も必要ですが、日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪に負けない身体で元気にこの冬を乗り切りましょう。



お正月料理の献立紹介

それぞれの食材に意味のある料理が詰まっているお節料理を、給食でいくつか取り入れます。

・ぶりの照り焼き

出世魚であるぶりは、出世を願う縁起物です



・黒豆

邪気払いの意味。「まめ」に暮らせますようにと願います

・紅白なます

人参と大根が紅白の水引に似ていることから平和をねがいます



・伊達巻

巻物に似ていることから学問の成就を願う食べ物です



・京風味噌汁（白味噌使用）



☆1月7日は「七草粥」☆

年末年始はごちそうをたくさん食べたので、胃の調子を調えるためや厄除けのために七草粥を食べます。保育園では、おやつに、七草をいれたおにぎりを提供します。

誕生会の献立

(給食)

・トトロの森

黒ゴマを使用してトトロの形のごはん、森をイメージしてブロッコリーを飾り、人気の唐揚げ、どんぐりに見立てたウインナーでトトロの森を作ります。

(おやつ)

・紅茶のパウンドケーキ

風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し風邪をひきやすくなります。栄養をしっかりと取り入れて風邪を予防しましょう。

タンパク質

元気な体を作るために必要な栄養素です。

肉・魚・卵・大豆・牛乳などに含まれています。

ビタミンA

喉や鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。

チーズ・人参・かぼちゃ・ほうれん草などに含まれています。

ビタミンC

寒さからのストレスに負けないために必要な栄養素で、風邪のウイルスに対する免疫力を高めます。

みかん・いちご・ブロッコリー・小松菜・柿などに含まれています。