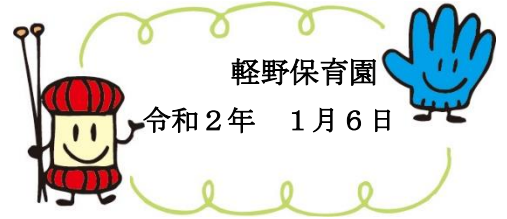




1月 給食だより



軽野保育園

令和2年 1月6日

あけましておめでとうございます。今年も穏やかな初春を迎えられました。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい季節です。この時期は更に感染症がはやりやすくなってきます。手洗いうがいをしっかりし、食事をおいしく食べて栄養を取り元気な体を作っていきましょう。

☆冬も大事な水分補給☆

冬は空気が乾燥し、感染症予防の為に加湿を心掛けているおうちも多いと思います。ですが、ちょっと忘れがちなのが体の中の乾燥です。夏と違ってあまりのどが渴かないためについ水分を摂り忘れがちですが体の中からの保湿の為に積極的に水分を摂りましょう！



正月の行事食

(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の楽しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子供たちがよりおせち料理を身近に感じることで、今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



旬の食材

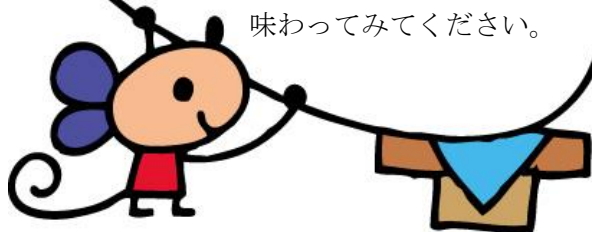
カリフラワー、大根、野沢菜、オレンジ、きんかん、みかん、あんこう、きんめだい、ふぐ、わかさぎ

※ビタミンcが豊富な柑橘類には
*免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るためにおもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。



クッキング

1月17日(金)
豚汁会 (つばさ組・そら組・ほし組)

1月29日(水)
おやつ作り (つばさ組)

エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。



栄養士 江波戸淳子