



1月 給食だより

軽野保育園

令和3年 1月4日

あけましておめでとうございます。一年の始まりは、お正月のおせち料理や雑煮など、伝統行事を食べる機会も多いことと思います。新年を祝う心とともに、子どもたちの好奇心や食欲を育てていってほしいなと思います。今年もどうぞよろしく願いいたします。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？例えば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味付け、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやさしいたけがはいっているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

免疫力を高める食品

*きのこ…腸の働きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますので、免疫力を高めるためにはお勧めの食品です。

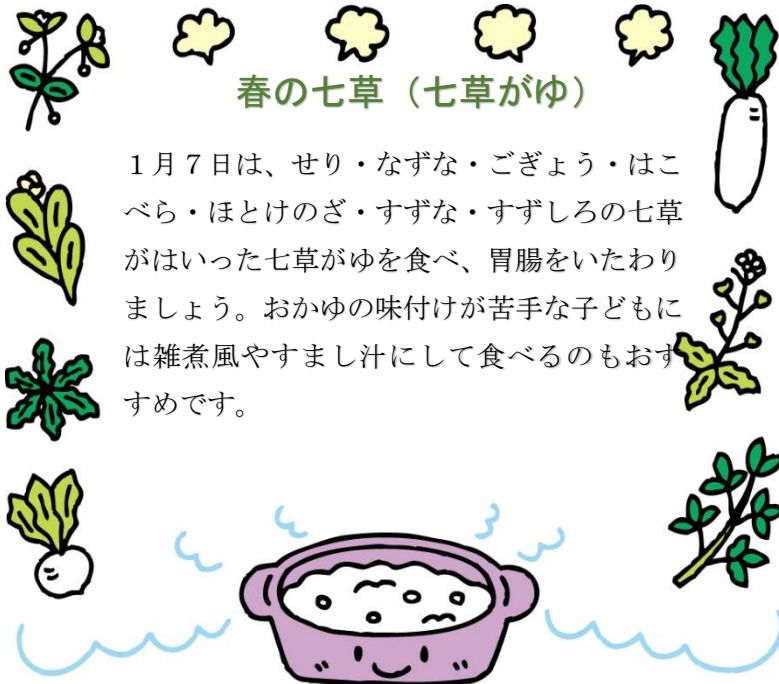
*発酵食品…腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており腸内の善玉菌を増やす効果があります。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草がはいった七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をするのが大切ですが、そのほかにも体を動かす、ストレスをためない、十分に休むなどといったこともたいせつです。



栄養士 江波戸淳子