



きゅうしょくだより

— 1月号 さいこうこどもえん —



今年も、子どもたちが給食を楽しく・美味しく食べられるよう、心を込めて作りしたいと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。

さて、年末はどのように過ごされましたか？美味しい食べ物を前についつい食べ過ぎたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりはありませんか。1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすいので、風邪等の感染症に注意が必要です。疲れがたまらないように、早寝・早起きをして、朝食もしっかり食べ、『3食バランスよく』を心がけましょう。

～ 1月の目標 ～ ★ 春の七草、七草粥について知ろう！！

- ① ??春の七草ってなに??
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・すずしろのことです。
- ② ??七草粥ってなに??
1月7日の朝に、七草の若葉を入れたおかゆを食べて、1年間病気をせずに健康に過ごすことができるようにと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、薬効があるといわれています。

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

※子ども園でも1月6日(月)の合同七草で「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触れたり、一緒に七草粥を食べたりしてみてください。😊



七草の健康効果

栄養成分	健康効果
セリ	風邪・インフルエンザ予防/疲労回復/冷え性・貧血予防
ナズナ	風邪予防/健胃/食欲増進
ゴギョウ	咳やのどの痛みの緩和
ハコベラ	利尿作用/むくみ緩和
ホトケノザ	解熱/健胃/高血圧予防
スズナ	シミ・そばかす予防/貧血予防/リラクゼーション
スズシロ	二日酔い予防/消化健胃/ひび・あかざれ予防/咳やのどの痛みの緩和/殺菌

※一般に言われる「ホトケノザ」はオドリコソウ属の1年草で不食。食用の「ホトケノザ」はキク科の「コオニタビラコ」を指します。

鏡開きについて知りました

・1月11日(土) 鏡開き

鏡開きとは、お正月にお供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願います。今では、真空パックになっている鏡餅もありますが、刃物で切る切腹を想像させてしまうことから、小さく切る時に小槌や手で割ったと言われます。お供えをした餅はこの日においしくいただきます。



～ 12月の誕生会の給食 ～



♡ 誕生会メニュー紹介 ♡

12月24日は誕生会でした。ピラフ・鶏肉のトマトソース煮・粉ふき芋・塩茹でブロッコリー・コンソメスープ・フルーツカクテルを作りました。ピラフは、カレー風味で食べやすく仕上げました。子どもたちが喜んで食べていて嬉しかったです。今年も子どもたちに喜んでもらえる美味しい給食を作りたいと思います。



今年のメニュー紹介もお楽しみに♪



～ そば・うどんうち ～



12月27日は子どもたちのそば、うどん打ち製作に合わせて、給食うどんを作りました。薄揚げを甘く煮込み、きつねうどんに仕上げました。おかずは、子どもたちの好きな卵焼きを付け、ご飯が進むように五目納豆を付けました。喜んで食べる姿が見られて良かったです。



31

1月うまれのおともだちのしょくじふうけい

おたんじょうびおめでとう!!

