

令和4年

1月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

風邪をひかないように何でも食べましょう

今年も残りわずかとなりました。年末年始はどのように過ごすのでしょうか。イベントの多いこの季節は食事の内容・生活リズムが乱れることもあります。早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、元気に過ごしましょう。2023年も子どもたちに「おいしい！」と言ってもらえる給食を作っていくよう頑張りますのでよろしくお願い致します！



風邪に効果的な栄養素



ほうれん草や人参、小松菜などに含まれるビタミンAはのど・皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、体の抵抗力を高めてくれます。

果物に多く含まれるビタミンCにも抵抗力を高める作用があり、疲労回復効果が期待できます。



魚・肉・卵・大豆 勢品など、体を作るたんぱく質は寒さで消耗した体力を回復させてくれます。



～おせち料理～

おせち料理とは、もともと5節句などの節目に神様のお供えとした料理のことをいいました。今ではお正月のみ作られるようになりました。黒豆はまめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願

～七草がゆで無病息災～

じんじつ

1月7日は「人日の節句」です。この日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」とされています。寒さに負けない青菜の生命力にあやかるといって春の七草（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）は生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴です。また、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も整えてくれます！保育園では1月6日のおやつに七草がゆを提供予定です。お楽しみに！



大根

今月の旬の食材

冬大根はみずみずしくて甘みが増し、夏は辛みが強いのが特徴です。大根に含まれるビタミンCは身体の免疫力を高める働きがあり、アミラーゼには胃腸の機能を高めてくれる効果が期待でき、食物繊維には腸内環境を整える働きがあります。

【おすすめ調理法】

- ・上部（葉側）は辛みが少なく甘いのでサラダに適しています。
- ・中央は肉質が締まっているので、おでんやふろふきなどの煮物に適しています。
- ・下部は辛いので大根おろしに適しています。

縦割りクリスマスパーティ

今年のクリスマスバイキングはピザを3種類（ツナマヨ・てりやき・ケチャップ）の中から2種類選んでもらいました。一番人気はてりやきピザでした！「すごいおいしい！」との声も聞けました♪乳児クラスはケチャップピザでしたが残食も少なくよく食べていました！ポテトサラダはツリーの形にし飾りつけをしました。ハンバーグはトナカイの形で角はマカロニで作りました。全員喜んで食べてくれてとても嬉しかったです☆



おやつのリースパイもおいしそうに食べていました！

～ お知らせ ～

1月30日に**ばんだ組**、**きりん組**、**ぞう組**にわかさぎを提供します。食べたことのない人は30日までに試して下さい！よろしくお願い致します。



レシピ紹介



＜ 大根とツナの煮物 ＞

材料 約4人分

大根 1/4本

ツナ缶 1缶

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ3

砂糖 大さじ1と小さじ1

作り方

①大根を厚めのいちょうに切る。

②切った大根を鍋で柔らかくなるまで煮る。

③ツナ缶と調味料をすべて入れ、煮たら完成！

★土曜日の献立でよく提供している料理です。子どもたちも大好きなメニューでおかわりも残さず食べてくれます。簡単に作れるのでぜひご家庭でも作ってみてください！