給食だより

1月

赤城保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
寒いと体が冷えて免疫が下がり風邪などひきやすくなってしまいます。豆腐・魚・卵・肉などのたんぱく質と、根菜などを組み合わせた温かい食事をしっかり摂り、体を芯から温めて体力をつけていきたいですね。

冬野菜をおいしく食べよう！

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

●ほうれん草：冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。
鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

●小松菜：カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊

●白菜：貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

●かぶ：消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

●大根：かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおススメです。

●ねぎ：辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

《間食のお菓子を減らす工夫》
- **食事をしっかり食べる（満足感を得る）**
- **お菓子を買う回数を減らす**
- **袋入りのお菓子は食べられる分だけお皿に入れて袋はしまう**
- **間食には果物や野菜を組み合わせる…など。**

＊間食におすすめ！

＊タンパク質が摂れる食材
ゆで卵・ヨーグルト・豆菓子・きな粉菓子など
＊ビタミン・ミネラルが摂れる
果物・サツマイモ・小魚・小魚せんべいなど

七草粥ってなぁに？

1月7日に食べる、春の七草を具材とした塩味のお粥です。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃を休めるとも言われています。現在、一般的に春の七草に使われているのは右の絵に書かれている七つです。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。