

給食だより



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。皆様にとって素敵な一年になりますように。休み前に子どもたちが一生懸命掃除をした部屋で、気持ちよく新年をスタートすることが出来ました。今年も子どもたちのキラキラした笑顔が見られるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

プロッコリーは今が旬!! ビタミンCが非常に豊富な野菜のひとつです。ビタミンCは風邪予防や免疫力の向上に役立つ栄養素であり、健康維持に欠かせません。ビタミンCには強い抗酸化作用があり、ビタミンCは鉄分の吸収を助ける働きもあるため、貧血気味の人にもおすすめの食材です。



七草がゆ

毎年1月7日に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病無災でいられるようにという願いが込められています。お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近はスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。小さいお子さまには、苦味のあるせり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざの分量を少なめにすると食べやすくなります。

《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

沢山の願いを込めたおせち料理

数の子

数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた

なます

色の白いは大根のように清らかな生活を願って。大地に根を張る大根のように家の土台がしっかりと栄えるようにとういう願いも。

田作り

昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に。



伊達巻き

昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。



エビ

エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。

昆布巻き

「こぶ」を「よろこぶ」とかけおめでたい物とされた。

黒豆

家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるようにという願いを込めた。

