

給食だより

令和4年1月号 東保育園



鏡開き

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が空いたら今度は年神様を送るために、お餅をいただきます。

雑煮やおしるこ、好きな調味料を使い、ご家庭によっていろいろな楽しみ方で味わっててください。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、玉ねぎ、ショウガ、ニンニクなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えてみましょう。



腸の調子を整えましょう

一日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。ウンチを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう、玉ねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品を摂ると、腸内バランスが良くなります。また、便秘の予防には、海藻やイモ類、野菜など、食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて一日をすっきりスタートさせましょう。

ビタミンとミネラルのお話

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。緑黄色野菜に多く含まれる**ビタミンA**は粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物に多く含まれる**ビタミンC**はコラーゲンの生成を助けます。かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれる**ビタミンE**は抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物

カリウム・・・豆類・いも類など **鉄**・・・大豆製品・小松菜
カルシウム・・・乳製品・魚など **亜鉛**・・・卵、たけのこなど
リン・・・穀類・肉・魚など

おやつメニュー



コーンパン

コーンと玉ねぎを炒め、マヨネーズで和えた具をパン生地で包み、切り込みを入れて開き青のりを振り焼き上げました。小さなクラスの子もよく食べました。



塩バターパン

パン生地を練るときにバターを加え、成形した後に粗塩を振り焼き上げました。食べるときにバターの香りがし、ほんのり塩味もありおいしく仕上がりました。大人気でした。



鶏ごぼうごはん

鶏肉とごぼう、人参を下煮して味付け、煮汁と共に炊き込みました。食べやすいようにおにぎりにしています。



フレンチトースト

食パンを卵液に浸しパンに含ませ、オーブンで焼き、仕上げにシロップをかけました。しっとり柔らかくできあがりしました。



すいとん汁

群馬県産の地粉を使い作りました。たくさん食べましたよ。

保育園で作っているパンは、基本の生地に卵と乳製品を加えていません。今回、塩バターパンにはバターを加えましたが、アレルギーを持っている子ども達にもおいしいパンを食べてもらいたいと思って、作っています。