

給食だより

令和5年度 冬号
太陽認定こども園
管理栄養士 石母田可奈

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



《食事で免疫力・体力UP》

寒いこの季節には、病気から体を守る為に食生活からも免疫力を高めたいですね。味噌汁や納豆などの発酵食品、免疫細胞の素となるたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選ぶと良いですよ。また、野菜や果物からのビタミン摂取も忘れずに。冬の時季は、一日に一個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- ・にんにく...殺菌・抗ウイルス作用
- ・納豆、ヨーグルトなど（発酵食品）
...腸内環境を整える
- ・小松菜、ほうれん草
...ビタミンA・C・Eを多く含み、
抗酸化力が高い。
殺菌・デトックス作用
- ・生姜...殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ・大根...胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ・バナナ...カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？

春キャベツやピーマン、トマト、さつまいも、白菜に大根.....園で収穫したものもありますね。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさをこれからも伝えていけたらと思います。また、食事のバランスやマナーなど、1年間の食事を振り返る機会を、ご家庭でもぜひ設けてみてはいかがでしょうか。

