



令和3年
こぐま保育園
栄養士 工藤

きゅうしょくだより1月号

新年あけましておめでとうございます。

今年も1年、子どもたちに喜ばれる美味しい給食やおやつを作っていきたいと思います。よろしくお願いします。これからは寒さが一段と増し、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、丁寧ながい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べましょう！！



～季節の食べ物 七草粥～

Q.1 七草粥の風習はいつから？

今から1200年以上前の平安時代の初期に中国から伝わり、宮中で行われ、その後庶民にまで広まりました。

Q.2 どうして七草粥を食べるの？

冬は野菜が不足します。それを補うために春一番に目を出す7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。



『七草』の頃、野に出てきた若菜は緑黄色野菜であり、薬効があるといわれています。

【せり】…便秘、風邪の予防、利尿作用

【なすな】…肝臓病や高血圧の予防

【ごぎょう】…鎮咳作用

【はこべら】…腫れや痛み止めに効く

【ほとけのざ】…中国では干して煎じたものをのどの痛みに用いる

【すすな】…胃腸虚弱に良い

【すすしろ】…消化促進、胃を健康にする

腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



～保育園メニュー～ 手作り福神漬け

《材料》 5人分
きゅうり 200g
大根 150g
にんじん 50g
しょうが汁 5g
しょうゆ 25g
酢 10g
みりん 5g
砂糖 10g



《作り方》

- ① 野菜は薄切りにし、さっと下茹でする
- ② 調味料を合わせて加熱する
- ③ 1と2を熱いうちに合わせる

12月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはアップルパイを作りました🍏
甘いりんごとサクサクパイの相性が良く、子どもたちもペロリと食べていました🎵1月は28日(木)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🎵



12月25日 クリスマスお楽しみバイキング🎄



子どもたちみんなが楽しみにしていたバイキング🎄
好きなものを詰め込んだメニューに大興奮！！「かわいい」「美味しいね」と疲れも吹き飛ばすような嬉しい言葉をたくさんもらいました☆
喜んでくれてよかったです😊