

きゅうしょくだより1月号

令和5年
こくま保育園
栄養士 工藤

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、丁寧なうがい・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！！



七草粥で無病息災！



1月7日は「人日の節句」です。
この日の朝に食べる縁起食が「七草粥」です
寒さに負けない青菜の生命力にあやかるといって
春の七草は生き生きとして青菜のままで冬を越すのが
特徴です。また、年末年始でご馳走疲れの胃の調子も
整えてくれますよ！

春の七草



★クリスマスお楽しみバイキング★

毎年、子どもたちが楽しみにしているクリスマスバイキング♪
園児全員でホールで給食を食べました。いつもと違う盛り付けや
お皿に大興奮！！楽しみながら食事をする姿がみられてよかったです。



＜メニュー＞・ケチャップライス・コーンスープ・トナカイハンバーグ・ナゲット
・ウィンナーブーツ・サラスパサラダ・もみの木プリン

体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



12月 お誕生日おやつ

今月の誕生日おやつは Snowman クッキーを作りました ✨
手作りクッキーの中にマシュマロを挟んだおやつで、顔のついた
可愛いマシュマロをのせました ♡今月は30日(月)にお誕生会
をする予定です。お楽しみに♡

