



1月 給食だより

令和2年1月4日 こどものいえ保育園 小林里穂



新年あけましておめでとうございます。今年も皆様にとって、良い年となりますことをお祈りしています。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。早寝早起き朝ごはん、そして石鹸を使った手洗いで、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等による食中毒の予防に努めましょう。

おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、数の子は子孫繁栄、鯛はめでたい、昆布はよろこぶ、黒豆はまめに暮らせるように等の意味があります。おせち料理の一つひとつには、家族の幸せを願う意味が込められているので、新しい1年に福を呼び込む為にも、おせちの由来を知り、しっかりと噛みしめながら食べてみると良いのではないのでしょうか。

食事で 免疫力・体力UP!

冬はインフルエンザ等の感染症が流行する季節です。まずは身体を温める料理で体温を上げましょう。



免疫力
アップ

ビタミン・ミネラルの多い
食材：緑黄色野菜や果物



体力を
つける

発酵食品：醤油・ヨーグルト
納豆・味噌



～好き嫌いを克服しましょう～

好き嫌いは誰にでもあります。嫌だから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう。それでも抵抗があるという人は、下の①～⑤のように工夫してみてください。

- ① 友達や家族と楽しく食べる。
- ② 野菜が嫌いな人は、自分で野菜を育ててみる。
- ③ 嫌いな食品を使って、自分で料理を作ってみる。
- ④ 食品の旬を知り、一番美味しい旬の時期に食べてみる。
- ⑤ お腹を空かせてから食べる。



好き嫌いはすぐに直らないので少しずつ努力することが大切です。

12月4日にクッキングを行いました!

今回は、クリスマスのデコレーションケーキを作りました。ハンドミキサーを順番に使い、クリームを泡立てていきます。「どんどん美味しそうなクリームになってきたよ!」と、感動の声も!飾りもたっぷり使い、自分だけのケーキにとっても喜んでいました。出来たケーキは午後のおやつで食べました。クリスマスの雰囲気味わいながらいただく午後の楽しいひと時となりました。



未満児さんも、ケーキには大喜びでした。

上手に出来たよ!