



給食だより



令和3年1月1日 保育所 こどもの家

1月は天も地も人々もゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう！

さて、今年度も残すところ、あと3か月となりました。進級・卒園に向けて、一つずつお兄さん、お姉さんになるみんなの成長の手助けとなるような給食を毎日作っていきたいと思います。



風邪を予防する栄養素

風邪の予防には、栄養たっぷりの食事から！

体の芯から温まるような食事をしっかりと食べて、寒い日も元気に過ごしましょう。



ビタミンC・・・寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウィルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

たんぱく質・・・元気な体を作るために必要な栄養素です。病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、にんじん、南瓜、ほうれん草などに多く含まれています。



お正月（三が日）

お正月の食べ物は家族の『健康』と『幸せ』への願いが込められています。



おせち料理



おとそ



お雑煮



鏡もち

鏡もちのみかんは、子孫が代々（橙）栄えるようにという意味があります。

七草

年末年始のごちそうで疲れたお腹の調子を整えたり、厄除けの意味があります。

- ・すずな（かぶ）
- ・せり
- ・なずな
- ・はこべら
- ・ごぎょう（おぎょう）
- ・すずしろ（だいこん）
- ・ほとけのざ



鏡開き



お供えした餅を木づちで割っておしるこに入れます。

鏡もちを食べるときは切腹を連想させるために包丁は使えません。木づちで『開き割る』から鏡開きと言われるようになりました。

お餅について

お餅を食べる機会の多いこの季節、窒息事故に気を付けましょう！

あげる場合はよく噛んで食べるよう伝え、食べる前に水分で喉を濡らし、滑りをよくしておく等の注意が必要です。

また、小さく切っても、喉にはりついてしまうことがあるので、きちんと飲み込むまで傍で見守ってあげましょう。

