

給食だより 1月号

社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園



あけましておめでとうございます



お正月休みも終わり、新しい年が始まりました。今年もうがい・手洗い等の感染症対策を徹底し、健康第一に過ごしましょう。1日3回の食事を好き嫌いせず、楽しい食事マナーを身に付け、適度からだを動かし、心も体も大きく成長する1年の始まりにしましょう!!体が温まる食事をして、体を冷やさないよう気を付けましょう。冬が旬の人参、大根、かぶ、ねぎ、白菜などは体を温める効果があるので、これらを食べて体の芯から温まりましょう♪

厨房職員一同、安全・安心、おいしい給食作りに努め、「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守ってまいりますので今年もよろしくお願いいたします。

春の七草♪

◎春の七草の名前知っていますか?春の七草は「はこべら」、「ごぎょう」、「ほとけのざ」、「すずしろ(だいこん)」、「すずな(かぶ)」、「せり」、「なすな」です。1月7日に無病息災を祈って七草を入れたおかゆを食べると元気に過ごせると言われています。また、「七草がゆ」を食べることで豪華な正月料理に疲れ た胃を休ませるためともいわれています。お粥の味付けが苦手な場合はすまし汁などスープ風にするのもおすすめです。

園では、7日の春の七草給食は「七草スープ」として提供します。

はこべら ごぎょう ほとけのざ すずしろ



すすな せり なすな

ビタミンをとろう!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持します。

ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を!

- ◇赤色群・・・タンパク質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◇黄色群・・・糖質・脂質(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◇緑色群・・・ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、キノコ類など



離乳食の栄養バランス

後期から完了期で1日3回の食事を取るようになってきたら、ごはんや麺類などの主食(炭水化物)、お肉や魚といった主菜(たんぱく質)、野菜・果物(ビタミン・ミネラル)を少しずつでも取れるとよいでしょう。食材の好き嫌いが出てきて食べむらも出てきますから、毎回の食事でバランスよく取れなくても1週間くらい見て、バランス良く栄養が取れていれば、それほど気にすることはありません。



..できることからお手伝い☆

★子どもには食べる喜びだけでなく、準備や後片付けの仕方や、食に関わる楽しさも知ってほしいです。食器を運ぶことや調理の手伝いなどは、少しずつ無理のない範囲でまかせていきましょう。小さなおうちは台所で食材にふれるだけでも食への興味が深まるきっかけになります。親子の楽しい時間を台所で過ごせるといいですね。

