

2019年1月

小規模保育園手をつなご石神井台

# 給食だより1月号

Cx × x A × ×





あけましておめでとうございます!

今年も安心・安全で子どもたちが笑顔になるような 給食作りを心がけていきますので、よろしくお願いします。



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウィルスの流行る季節になりますので注意が必要です。ウィルス等の感染予防には、手洗い・うがい・マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、個人の免疫力を高めることも大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウィルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう!

# 食事で風邪予防!!

# 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミンやミネラル不 足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の 芯から暖まる食事をとり、栄養をしっかり取り 入れて風邪予防していきましょう!!

## たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄 養素です。また病気やケガに対する抵抗力や 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。

みんなで笑って 免疫力を高めましょう♪



ビタミンA



ビタミンAは、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、人参、 ほうれん草、かぼちゃ等に 多く含まれています。



# ビタミンC

ビタミンCは、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。

また、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、キウイフルーツ、 小松菜、ブロッコリー等に多く 含まれています。







# 12月のレシピ



#### \*さつまいものレモン煮\*

#### <材料>

- ・さつまいも(輪切り)・・・・・1本分
- ·レモン(スライス)···1/3個
- (※酸味加減を調整してください。)
- ・しょうゆ・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・小さじ1強
- だし汁(昆布)・・・・・150ml

#### く作り方>

①鍋にだし汁とさつまいも、レモン、調味料を入れて、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

ビタミンCがたっぷり摂れるおかずです。



### \*鶏肉のマーマレード焼き\*

#### <材料>4人分

- 鶏むね肉・・・・・ 200g
- ・片栗粉・・・・・・適量
- ・油(揚げ油)・・・・・・適量
- ・マーマレードジャム・・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・・・・・小さじ1強
- •**7k**••••••100ml

#### く作り方>

- ①鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②鍋にマーマレードジャム、しょうゆ、水でタレを作る。
  - 3鶏肉とタレを混ぜて完成。

鶏肉が柔らかく食べやすいおかずです。



# \*1月11日は「鏡開き」\*

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。

神様へのお供えものを食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。

そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。

保育園では昨年末にみんなで作った鏡もちを 開いて無病息災を願います。

今年も一年元気に過ごしていきましょう!



