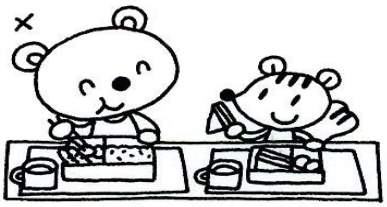

2021年 1月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより1月号

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。

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。

ビタミンE

ビタミンEは、強力な抗酸化作用があり活性酸素の害を消去しようと働くビタミンのひとつです。

アーモンド、ヘーゼルナッツ、ひまわり油、アボカド等に含まれています。

＜食育計画1月＞
＜0歳＞いろいろな食材に関心を持ち食事に慣れる。
＜1歳＞嫌いなものでも食べようとする意欲を持たせる。
＜2歳＞日本の食文化に触れさせ食事のマナーを伝える。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊きのこごはん＊

＜材料＞お米2合分
- 油揚げ(細切り)・・・・1枚
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・1/2パック
- にんじん(細切り)・・・1/4本
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ
- 昆布・・・・・・・・・・・・・・・1枚(だし用)

きのこ
ごはん

＜作り方＞
①炊飯器に研いだ米、水、昆布、食材、調味料を入れてごはんを炊く。
②炊きあがったら昆布を取り除き、ごはんと具をよく混ぜる。

＊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！