



# 給食だより

1月号

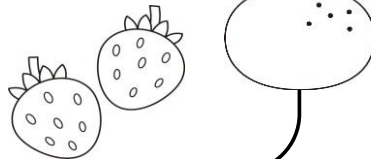
寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの流行る季節です。寒くなると体力が低下しビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかりと身体の芯から温まる食事3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて元気にこの冬をのりきりましょう！

## 冬の強い味方！ ビタミンC

寒さからのストレスに負けない為にも必須な栄養素です。また風邪などのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。積極的に取り入れましょう。

多く含まれる食材

みかん いちご キウイフルーツ  
小松菜 ブロッコリー



## なぜお正月におせちを食べるの？

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる歳神様を家庭で迎える大切な日です。

1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。

その時に食べるのがおせち料理で、神様と共に食事をして福を招き、災いを打ち払うという願いがこめられています。

数の子・・・子孫繁栄

田作り・・・田んぼが出来て、食べ物に困らないように

黒豆・・・まめに働き、まじめに暮らせるように

紅白かまぼこ・・・1年間めでたく過ごせますように

きんとん・・・生活が豊かになるように

伊達巻・・・勉強やスポーツを頑張れますように

海老・・・元気に長生きできますように

昆布巻・・・嬉しいこと、楽しいことがたくさんありますように

鯛・・・縁起のよい食べ物、めでたい



## 1月の食育 クッキング

今月は、ちゅうりっぷ・もも・さくらのみなでお弁当バイキングです♪  
バイキングで食べる根菜の煮物作りをします。ちゅうりっぷさんは

ごぼう・れんこんを洗います。もも、さくらさんで野菜など食材を切ります。

みんなで下処理した食材を合わせ、味付けをして鍋で煮込みます。

鍋で煮込むと野菜はどんな風になるのかな？煮込んでいる様子も見てみます。

自分達で作って食べる楽しさや、バイキングでは彩りやバランスを考え、

自分で選んで食べるちからを育むことにも繋がってこれたらと思います。

