

1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました！

昨年に引き続き手洗いやうがいをきちんととして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作ていきましょう。

新年の子供たちが登園し始める最初の週には、正月料理や七草がゆを献立に取り入れています。

今年も子供たちが元気に成長できるように腕を振るいます！！

【七草がゆ】

中国の風習が日本に伝わり、日本の風習へと変化したもの。

お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。



※1月7日のあやつで七草がゆを食べる予定です。

七草の効用ってなに？？

- せり 鉄や食物繊維が多く、貧血や便秘の解消に効果的
- なづな 止血、解熱効果あり
- ごぎょう 咳やのどの炎症に効果があり、風邪予防になる
- はこべら タンパク質やミネラルが含まれている栄養豊富な薬草
- ほとけのざ 食物繊維が豊富で、食欲増進や胃を丈夫にする
- すずな 消化を促進させ解毒効果あり
- すずしろ 消化促進、便秘解消



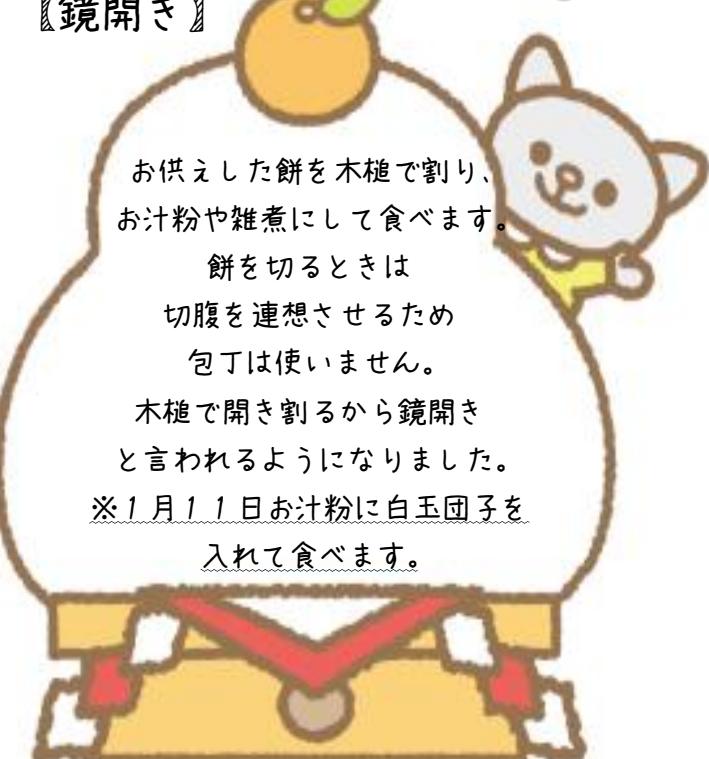
旬の野菜を食べて元気に過ごそう



大根、かぶ、白菜、小松菜など、
寒い冬に耐えて育つ野菜には、
ビタミンAやビタミンCなどの栄養
が豊富です。食物繊維を多く含むご
ぼうやれんこんはお通じを良くし、
鍋料理やスープなどにすると、
体も温まります。



【鏡開き】



お供えした餅を木槌で割り、
お汁粉や雑煮にして食べます。

餅を切るときは
切腹を連想させるため
包丁は使いません。

木槌で開き割るから鏡開き
と言われるようになりました。

※1月11日お汁粉に白玉団子を
入れて食べます。