



給食だより



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れた生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、1日を元気に過ごしましょう！

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

風邪の予防と食生活

★たんぱく質を十分に摂りましょう！
私達の体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、予防する為に積極的に摂りましょう。

★脂肪も不足しない様に
脂肪は体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。また、ビタミンAやEの働きを良くしてくれます。

★ビタミンの補給も忘れずに
ビタミンA、Cは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物を積極的に摂りましょう。

作ってみよう！ 栗きんとん

<材料> 4人分

- ・さつまいも…150g
- ・砂糖 …25g
- ・みりん …9g
- ・塩 …少々
- ・栗の甘露煮…60g

<作り方>

- ① さつまいもは厚く皮をむき、2cmの輪切りにして流水につける。
- ② かぶる位の水を加え、柔らかく茹でて熱いうちに裏ごしする
- ③ 鍋に、砂糖・塩・みりんを合わせて煮立て、②のいもを入れて練る
- ④ ③を4等分して、濡れ布巾にのせ、中心に1/2にカットした栗を置き、包んで絞る。