

今年も元気に過ごそう！

ベビーからーれ（給食室）
令和4年1月号

カンタンお鍋で栄養満点♪

1月は寒い冬の定番であるお鍋に合うやさいがたくさん旬を迎えます。年始でたくさん人が集まったりなにかと忙しい日も多いと思うので簡単で栄養満点のお鍋を作って楽しい食卓を囲みましょう♪



鍋をつくる際のポイント

- だしをしっかり取る(昆布・かつお節・干しいたけ等を煮出す)
- 調味料の量は少なめに(水分が多いと塩分が多くなりがち)
- 市販の鍋つゆを使う場合は、お子さんの分は**必ず水やお湯で薄める**

1月が旬のやさい

ほうれん草・小松菜

鉄分が豊富。
貧血予防に♪



緑黄色野菜でβ-カロテンも豊富！
免疫力の維持・向上に♪

ブロッコリー

ビタミンCが豊富。
風邪予防に♪



キャベツ

食物繊維が豊富。
便秘予防に♪



かぞくみんなでお正月をたのしもう！

レンジで
かんたん♪

さつまいもとりんごのきんとん



材料（つくりやすい分量）

- ・さつまいも…100g(小1本)
- ・りんご…30g(1/6個)
- ・水…大さじ1



1/7のおやつ
に出ます♪

エネルギー：151kcal
たんぱく質：1.2g

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cmくらいの角切りにし水に5分ほどさらします。りんごは皮をむいて、みじ切りにします。
- ②耐熱容器に水からあげたさつまいも・りんごを入れ、ふんわりとラップをかけ600Wで約5分加熱します。
- ③やわらかくなったらなめらかになるまで潰しラップで包んで形成して完成です。

離乳食初期～中期は、白湯で薄めてトロトロにしてあげるようにしてください♪

七草粥を食べて1年間風邪をひかず元気に過ごそう！



1月7日は、七草粥を食べて無病息災を願う日です。消化にやさしい七草粥はお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわってくれます。栄養もたっぷりな七草粥ですが、硬さや苦味があり食べづらいので ○あらかじめ柔らかく下茹でして細かく刻んだり潰す
○七草以外の食べ慣れた緑のお野菜を使う などアレンジしてみてください♪ また、おかゆは出汁で煮ると食べやすくなりますよ。

春の七草

ビタミンCが免疫力を高めてくれます



骨を丈夫にする
カルシウムがたっぷり

喉のいたみや咳止めに効果的と言われています



痛み止めに効果的と言われています。



解熱・鎮痛作用がある
と言われています。



すずな=かぶ
消化促進や
胃もたれ予防に

すずしろ=大根
消化促進や
風邪予防に

