

給食だより

令和5年1月号

新年がスタートしました！

新しいこの1年も元気いっぱい過ごせるよう、バランスの良い食事を意識していきましょう♪

寒い冬は、鍋でカラダをあたためよう！

カラダが冷える冬。

体温が下がると免疫力が低下し、体内に入り込んだウイルスや細菌・異物などを排除する力が低下し、さまざまな病気の引き金となります。

カラダを温めて免疫力アップさせるには鍋がオススメ！

①血液循環をよくする。

温かい料理は、血液の循環をよくしカラダを温めてくれるため、免疫力のアップにつながります。



②栄養バランスよくいろいろな食材を取り入れることができる。

お肉、お魚、豆腐などのたんぱく質がとれる食材とお野菜や海藻などビタミンやミネラルのとれる食材を取り入れることで栄養バランスよく食べることができます。

鍋にオススメの旬のお野菜

白菜

白菜に含まれるイソチオシアネートは風邪から身体を守る期待できます



大根

ビタミンCが豊富。風邪予防に期待できます



キャベツ

食物繊維が豊富。便秘予防に♪



日本の伝統文化食「おせち料理」について

普段ではなかなか食べないような食材を使っているため子供に食べさせるには注意が必要です。

年末年始は病院が休みのところも多いため、はじめて上げる食材は避けるなど気を付けてお正月を楽しみましょう♪

だて巻き

卵アレルギーに注意。9か月頃から少量ずつ！市販の物は添加物にも注意。



くろまめ

1歳頃から○丸飲みしないよう潰したり、小さく切ってあげましょう



かまぼこ

1歳から少量ずつOK。添加物や塩分が多いためあげすぎに注意



おせちは、塩分・糖分がとても多く使われます。あげる場合には、お湯につけて塩や糖を抜いて。

いつもの野菜で食べやすい七草風のおかゆに♪(1/6の給食)

七草風がゆ

作り方

- ①小松菜、かぶの葉は細かく刻みます。かぶも小さな角切りにして耐熱容器に入れラップを軽くし、レンジでかぶが柔らかくなるまで加熱します。
- ②鍋にだし汁（水+だしの素や出汁パックでもOK）、ごはんを入れて火にかけ弱火で10分ほど煮ます。
- ③②のおかゆに①を混ぜて一煮立ちさせて完成です♪

材料（幼児1人分）

- ・ごはん…80g
- ・小松菜…5g
- ・かぶの葉…5g
- ・かぶ…10g
- ・だし汁…100ml
(かぶは大根でも)

エネルギー：131kcal
タンパク質：2.6g

ほうれん草

冬にとれるほうれん草は夏にとれるほうれん草に比べ免疫力を高めてくれるビタミンCが3倍！また冬のほうれん草は寒さに耐えるために糖分をつくるので甘みがあります♪



冬の旬のお野菜