

給食だより

令和4年

1月号

栄養士 増田麻理

新しい年の始まりは、お正月のおせち料理や雑煮、七草粥、鏡開きのおしるこなど伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。お休みの時間を利用して、それぞれの行事を子どもと一緒に楽しみながら体験して、行事にまつわる食材への興味を持つ機会にしていだければと思います。

園でのお給食でも旬の食材を取り入れ、様々な行事食を提供していきたいと思います。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょ。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることで、今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

おちは小さく切ったり少し
ずつよくかんでたべましょ。





今月の旬

だいこん

みずな

いちご

みかん

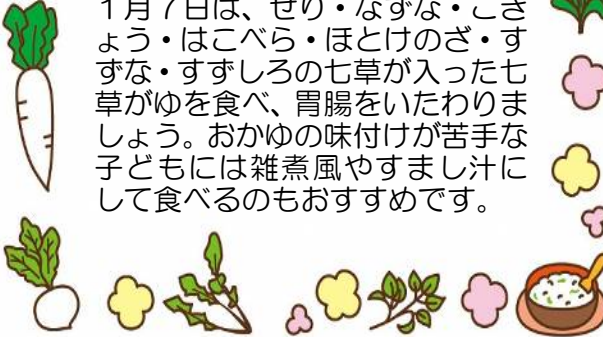


この季節、風邪など体調をくずしやすくなります。風邪のひき始めには体の中から温めましょう。発汗作用のあるねぎ・しょうが、とろみのある汁物など。熱のあるときは、うどんや卵、すりおろしりんごなど消化のよいものを。または、鼻づまりにはオニオンスープ、湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症をやわらげてくれます。なによりも予防が肝心。手洗い・うがいの徹底をしましょう！



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。



ノロウイルス
胃腸炎にも
気をつけよう



食材をクイズでたのしくおぼえよう

☆シルエットクイズ☆

わたしは だあれ？

きいろくて ほそながくて かわを
むいてたべるくだものだよ。

お給食にもでてくるよ



おう吐、下痢をともなう胃腸炎・ノロウイルス。おう吐物の処理にも注意を！手袋、マスク、まず広げないこと、換気しながら次亜塩酸ナトリウムの希釈液を使い処理します。

- 1・正しい手洗いを行う。
- 2・食品はしっかり加熱する。貝類は特に気をつけましょう。
- 3・食器・調理器具類の消毒。熱湯消毒、次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）器具に合わせた消毒をしましょう。
- 4・取っ手・手すりなどよく触れる場所の消毒も忘れずに。