



冬号 給食だより



社会福祉法人 幸福福祉会
しらゆり保育園 R5.1.7

新年明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！お正月休みは、いかがでしたでしょうか。まだまだ寒い季節が続きます。手洗いやうがいをして楽しく、しっかりとご飯を食べ、外で元気いっぱい遊んで丈夫な体を作りましょう。



寒い冬の次は、春がやって来ます。冬を乗り越えた新鮮でおいしい野菜待ち遠しいですね。

例えば：

ブロッコリー



じゃがいも

キャベツ



などなど

「お腹すいたあ、ごはん食べたい、ごはんまだ？」という言葉をお子たちは発しますか？お腹の時計がリズムよく動いている証拠です。「お菓子」ではなく、「ごはん」であることが大切です。



風邪など高熱で食欲がない時は無理に食べずに…



コロナに加え、冬は風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。体調を崩した時は食欲がないなら無理に食べずにまずは脱水症状に気をつけて白湯や水、イオン飲料水（飲み過ぎに注意は必要です。小さい子は白湯などで薄めましょう）などで水分補給を心がけましょう。食欲が出てきたら、お粥やスープなど胃に優しい温かいものから徐々に摂取していきましょう。

お知らせ

これまで毎月のお誕生会に、おいしいケーキを届けて下さっていた「清水製菓」さんが残念ながら、昨年10月で閉店されました。これにより、新たに12月より「島のケーキ屋さんSHIZUKA」さんをお願いすることになりました。ケーキは、お誕生会の楽しみのひとつ。いつもと違う特別メニューの日。給食もケーキもかんばんのヤクルトも今年も楽しみにして下さいね😊

☆七草がゆで無病息災☆

1月7日は、「七草がゆ」の日です。正月が開ける7日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」。七草の種類は「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」。生き生きとした青菜は寒さに負けず冬を越すと昔からされ、その生命力にあやかると言われています。また年末年始のごちそうで疲れた胃の調子を整えてくれるとも言われています。七草は右図のものになりますが、いくつ七草の名前を言えるかな？七草をエラブでそろえるのは、なかなかです。なので七種類の野菜で園でも七種類草がゆをいただきます。



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉・魚・卵・大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、生姜・ねぎ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューに生姜を加えるのもおすすめです。毎日の食事に生かして、体をポカポカにしましょう。

1月11日は鏡開きの日

鏡餅は新しい一年の神様（年神様）をお迎えして魂が宿った鏡餅を11日に開き（本来は刃物で切らずに割り）その餅を食べることで運氣や力をもらい、一年間の家族の円満や健康・開運を祈願します。園では11日に「もちつき会」を予定しています。お餅を食べる時は、のどに詰まらせないよう気をつけながら食べましょうね。

