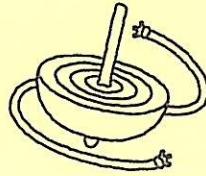




# モンキュウ通信



2012年 1月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。

## あけましておめでとございます

新しい年がはじまりました。ご家庭では、お正月に雑煮やおせち料理など、おめでたい料理をたくさん食べてパワーをいただいたことでしょう。今年もお子さんが、ごはんをたくさん食べて健やかに育つことを願っています。

## 朝ごはんを食べて元気に登園！

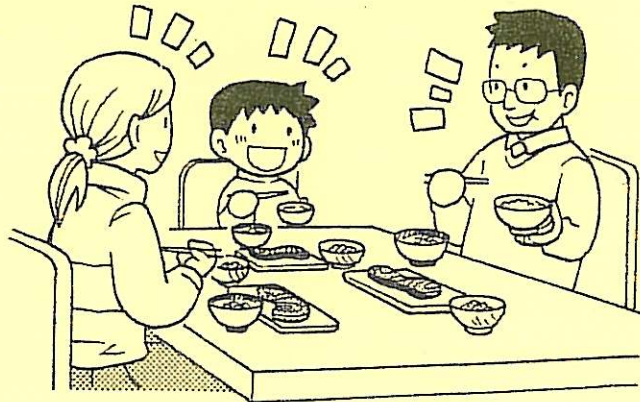
### 朝ごはん効果

- ★ 朝ごはんて体温UP
- ★ 正しい生活リズムをつくる
- ★ 脳と体にエネルギーを補給する
- ★ 生活習慣病を予防する
- ★ 便秘を防ぐ



## 家族で食べて体も **心** もぽかぽか

子どもひとりで朝ごはんを食べさせていませんか。朝ごはんの時間は家族の間で、その日最初のコミュニケーションをとる場。子どもに「今日は園で何をするの？」などと会話をすることで、期待感を持って登園する気持ちにつながります。どんなにおいしい食事でも、ひとりぼっちでは食欲がわきません。慌ただしい朝ですが、できるだけ家族一緒に朝ごはんを食べたいものです。

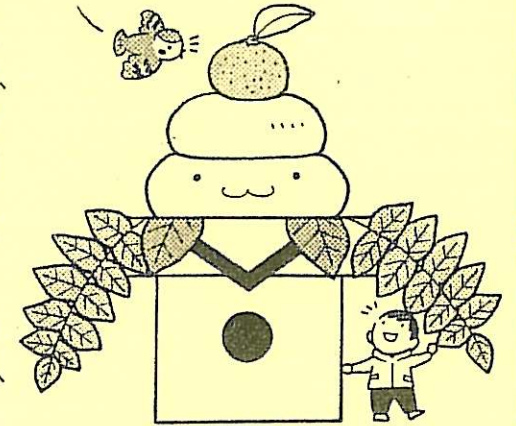


## 今月の行事★記念日

1月 正月(鏡もち)

1年の最初の行事が正月。その時、年神に供えられるもちが「鏡もち」です。鏡もちは、さまざまな装飾品と共に飾られます。代表的なものが橙、御幣、護り葉、裏白、えび、扇などで、橙は、家が代々に渡って続いていくようにと願いが込められているなど、それぞれ由来があります。

1月11日になったら鏡開きをして、元気に1年をすごすことができるよう願いながら、お汁粉などにして食べましょう。



## 冬野菜

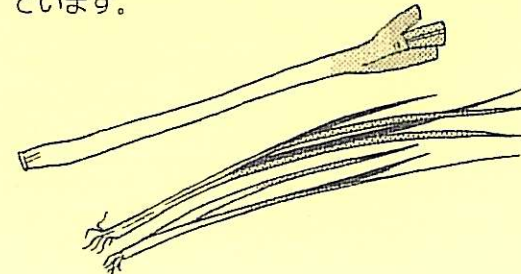
毎日野菜を食べて、寒い冬を乗り切りましょう

### ねぎ (根深ねぎ、葉ねぎ)

おもに白い部分が多い「根深ねぎ」、葉の部分が多い「葉ねぎ」があります。汁物、薬味などのほか、冬はなべ物に欠かせません。

### 栄養成分

ねぎに含まれる成分には抗菌作用があり、においても殺菌、抗菌作用があります。そのほか体を温めて血行をよくする効果もあるので、かぜの予防などに役立つといわれています。



### 青菜 (こまつな・しゅんぎく・ほうれんそう)

年中出まわっていますが、青菜は冬が旬です。炒め物やおひたし、なべ物などさまざまな料理に活用できます。

### 栄養成分

こまつなはカルシウム、ほうれんそうは鉄、しゅんぎくはβ-カロテンが多いのが特徴。共通でβ-カロテン、ビタミンCが豊富で、かぜの予防などに効果があるといわれています。

