



給食からのおたより

1月
面川報徳保育園



あけましておめでとうございます。

お正月はごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。また、寒くて暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足になりがちです。外で遊ぶ時間を持つようにしましょう。この時期、体調を崩しやすいので、栄養をたっぷりとり、日常の生活に慣れるよう、食生活も含めて心配りをしましょう。



朝ごはんをきちんと食べよう

朝ごはんをしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。朝食は、体温を上げて、集中力を高める役割などもあります。朝ごはんは一日の元気のもと!なのです。ぜひ、ご家庭でも朝ごはんをしっかりとる習慣を身につけましょう。



七草がゆ

正月七日の朝に、無病を祈って七種の野菜をかゆにいれて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えとともに家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、とても良い食事です。葉物にはビタミンやカルシウムなどミネラルが豊富です。

1月7日はぜひ七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか?



材料 (子ども1人分)

- 納豆…2パック
- 人参…1/4本
- 長ねぎ…1/4本
- ちくわ…2本
- 卵…1個
- チーズ…40g
- しょうゆ…適量
- 油…適量



ミニレシビ 五目納豆

作り方

- ①人参、長ねぎ、ちくわはみじん切りにして炒める
- ②卵はスクランブルエッグにする
- ③チーズはさいころ状にする
- ④①、②、③と納豆を合わせたらしょうゆで味付けして出来上がり☆



今月の給食目標

郷土料理を知ろう!!



1月の予定

- 13日(金) 団子さし
- 19日(木) 誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

