



給食からのおたより 1月



令和元年度 面川報徳保育園

明けましておめでとうございます。

楽しいお正月休みを過ごされたことと思います。ごちそうも多く、食生活が乱れがちではなかったでしょうか。この時期、インフルエンザ、風邪、胃腸炎などが流行り体調を崩しやすいので規則正しい生活に早く戻し、適度な運動・食生活への心配りで元気な体を作りましょう。



風邪を引かない食事



1. タンパク質を摂る

→血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体を温めます。

2. 脂肪を摂る

→油は少しでもカロリーをたくさん出すので体が温まります。

3. ビタミンCを摂る

→寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4. ビタミンAを摂る

→のどの粘膜を丈夫にして風邪を引きにくくします。



<ノロウイルスの予防>

- ・手洗いうがいをこまめにしっかりとる。
- ・食事や睡眠を十分にとり、健康管理に気を付ける。
- ・十分に加熱した食品を摂取する。

※とにかく手洗いうがいをしっかり行うことがとても大切です。家族の健康状態に注意し感染を防ぎましょう。



正月の行事食

色とりどりのおせち料理は、見てい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う。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と思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。



1月の予定

9日(木) 誕生会

※ お弁当包みに箸だけを包んで持たせてください。

《材料(子供4人分)》

・乾うどん	120g
・にんじん	20g
・鶏もも肉	40g
・玉ねぎ	60g
・干しいたけ	5g
・水	720g
・昆布	適量
・削り節	適量
・しょうゆ	25g
・みりん	3g
・塩	1.5g
・長ねぎ	20g

《作り方》

- ①水、昆布、削り節で混合だしをとる。
- ②鶏もも肉は一口大にカット、にんじん、干しいたけは千切りに、玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れ、20分ほど煮る。
- ④乾麺を茹でる。
- ⑤③に調味料を入れ味を整え、長ねぎを加えて煮立たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れ、麺を器に盛り汁をかけてできあがり。

