



# 給食からのおたより



令和4年度 面川報徳保育園

## あけましておめでとうございます

年末・年始と楽しい休みが続き、食べすぎたり、夜遅くまで起きていたりと生活リズムが乱れがちだったのではないのでしょうか。これからの時期、風邪・インフルエンザ・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戻し体調管理に気を付けて下さい。

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の適度に体を動かすよう心掛けて下さい。



### 1月の行事

12日(木) だんごさし  
18日(水) 誕生会



## 体調不良の時の食事

こどもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良の時はいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事にしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が放出されるので、水分補給のため白湯や麦茶、電解飲料水などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心掛け、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかり行い、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

### たんぱく質



たんぱく質は、元気な身体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

### ビタミンC



ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリー等に多く含まれています。

必要な栄養素を摂取して冬を乗り越えよう！！

## おせち料理を知ろう

### 《松風焼》

表面にはごま、裏には何もついてない料理なので、裏に何もないということは隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。

### 《ぶり》

ぶりは稚魚から成魚になるまでに呼び名が変わる出世魚です。そのため、ぶりを食べることで立身出世を願う意味があります。

### 《黒豆》

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるようにと願って。

### 《だて巻き》

巻物に似てることから、学問や習い事の成就を願う食べ物。

### 《れんこん》

たくさんの穴があることから、将来の見通しが良いという縁起を担いだ食べ物。



もともと「お節」とは、神様にお供えてから、皆で食べた料理のことを言いましたが、今では正月料理のことを指すようになりました。それぞれに意味のある料理、今月は給食にもいくつかの料理や食材を取り入れています。



### 《栗きんとん》

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち栗」といって、縁起が良いと尊ばれています。

### 《かまぼこ》

紅を担っている薄桃色の部分は「めでたさ」や「魔除け」の意味を持っており、白色の部分は「神聖さ」や「清浄」の意味を持っています。また、半径形は「初日の出」をイメージしており、一年の始まりである元旦には欠かせないものです。

### 《なます》

生の魚介と大根、人参と酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干し柿や昆布、柚子のせん切りも用いられます。

### 《田作り》

五穀豊穡を願い、小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名がつけられたそうです。

### 《こんぶ》

「喜ぶ」に通じるとされる縁起物。