

1月 給食だよ

平成26年1月6日 発行

大戸報徳保育園

第 10 号



新年、あけましておめでとうございます。
年末年始は来客があったりごちそうを食べたり…
食と生活のリズムが乱れがちであったと思います。
日常生活に早く戻れるように、食生活も含め、
保育園でも心配りしたいと思います。
今年もよろしくお願い致します。



今月の目標

食べ過ぎに注意しましょう

* 冬野菜を食べよう *

大根

消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱った時に食べると効果的です。葉にもビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに食べましょう。

ねぎ

抗菌作用がある成分が含まれていて、においにも殺菌、抗菌作用があります。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言われています。

青菜

小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄が多いのが特徴です。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言われています。

* 七草がゆ *

お正月の七日の朝に、無病を祈って七種の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草にかゆを煮込んで神に供えると共に家族で食べ、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。

