1月給食だより

令和4年1月4日
かすみ台第二保育園
栄養士　冨永　奈々

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始でくずれてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかりと食べ、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく楽しい食事を、心をこめてつくっていきます！

今月は行事食が盛りだくさん！

今月は、お正月のおせち料理からはじまり、7 日には疲れた胃腸をいたわるために食べる七草粥、11日は鏡開きといってお正月にお供えした鏡餅を食べるなど、行事食にたくさん触れる機会があります。

保育園では、7 日に餅つきを予定しています。子どもたちがついたお餅は繭玉づくりに使用し、その日の給食はおせち風献立、おやつは七草粥と行事食メニューとなっています。

11 日にはおやつにおしるこがでます。お餅の代わりに3･4･5歳児は白玉団子、0･1･2 歳児は誤飲防止のためお麩を使用する予定です。

はるのななくさいえるかな？

せり
なずな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな（かぶ）
すずしろ（だいこん）

減塩を心がけましょう！

先月、西多摩保健所より指導監査があり、塩分量の指摘を受けました。減塩は日本全体で大きな課題となっており、ご家庭での協力が必須です。学校給食では塩分管理が徹底されているため、進学した際家庭や保育園などに比べ味が薄いことから給食が美味しくないと感じるようです。指導を受け、保育園では徐々に塩分を抑えていきたいと考えています。子どもは大人の塩分摂取量（1 日当たり男性 7.5g・女性 6.5g 未満）の半分が目安といわれています。お家でインスタントラーメン 1 杯の汁まで飲み干すとそれだけで大体大人 1 日分の塩分量に相当します。だしをきかせる、麺類は汁を残す、加工品や外食の頻度を減らす等することで塩分を控えることができます。生活習慣病予防のためにも、大人も子どもと一緒に薄味に慣れていきましょう。

減塩への取り組みに
ご協力お願い致します！