

1月給食たより

令和5年1月4日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

新年、あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えています。お雑煮や七草などの行事食を取り入れ、旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごせるようにしていきます。

寒い日が続きますが、手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な身体を作っていきましょう！

今月の行事食

- 1/6(火) 春の七草
・七草粥・おせち風献立
- 1/10(火) もちつき・繭玉づくり
- 1/11(水) 鏡開き
・おしるこ風煮

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理のことをいいます。家族の幸せや健康を願って食べられ、同じ行事食でも地域によって違いがあるところが面白いところです。普段食べ慣れないものもありますが、日本の文化を知ることきっかけとしてぜひ食べてみてはいかがでしょうか。

春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

ゆり組さんが昨年から作ってきた、味噌が完成しました。おやつのお五平餅風や味噌汁として提供していきます。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。