

給食だよ

文殊乳児保育園
平成31年1月



あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。
1月から2月にかけては、1年中で、もっとも寒さが厳しく風邪など、病気にかかりやすい時期です。規則正しい生活習慣をこころがけ健康な体づくりをしていきましょう。



おせち料理のいわれ

おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句（1月7日の人日、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽）があり、この日に神様にお供えた料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。

おせちの意味

おせち料理は、その地域や家庭などによっても異なりますが、それぞれの料理には、家内安全、無病息災、子孫繁栄などの願いが込められています。

黒豆…健康でまめに暮らせるようにとの願いからだといわれています。

数の子…卵の数が多いことから、子孫繁栄の意味だといわれています。

昆布巻き…昆布は、「よろこぶ」につながるといわれています。

するめ…けんかするめと、言う意味だといわれています。

栗きんとん…黄金の塊。財産がたまる願いだといわれています。



風邪予防について

冬場は、空気が乾燥しているため、風邪のウイルスが体に侵入しやすくなります。こじらせると長引いてしまうので、その前にしっかり予防していきましょう。

風邪の予防には、基本的に栄養バランスの良い食事が大切です。中でも、ビタミンCは、免疫力を高めます。みかん2個分が1日の必要量の目安です。

他にビタミンCを含む食品として、・ブロッコリー・ほうれん草・いちご・キウイフルーツなどがあります。

そのほかにビタミンAがのどや鼻の粘膜を保護してくれる作用があります。人参や南瓜などの緑黄色野菜に多く含まれています。

また、体を冷やさないことも大事です。鍋やうどん、スープなど温かいメニューで血液を循環させ体温を上げることで免疫力が高まります。

朝ごはんは一日の活動の準備をしましょう。

朝ご飯は、体にも脳にも一日の始まりを教える大切な食事です。朝ご飯を食べないと寝ている間に下がった体温を上げることができず、体を動かす準備も不十分になり、体も脳もリズムをくずしてしまいがちになります。この年末年始で乱れてしまった生活リズムを朝ごはんを食べて、元に戻していきましょう。

誕生会メニュー (10日)

- ★かしわご飯
- ★魚のカラフル焼き
- ★切り干し大根の煮つけ
- ★豚汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

【お弁当の日】…4日、23日

ぞう組さんが畑で収穫した大根は、いかかでしたか？保育園でも、大根サラダなどにして食べたいと思います。

きりん組さんも畑のほうれん草を収穫する体験をしました。ごま和えにして給食の時に食べてもらいました。たくさん食べてくれたようです。