

給食だよリ

文殊乳児保育園
令和5年度1月号



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

お正月は、大人も子どもも生活リズムが乱れがちなので、生活リズムを整えて日常生活に戻るよう心掛けていきましょう。

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つの節句があり、この日に神様にお供えした料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。



お雑煮について

お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。

お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。

<春の七草>

1月7日は、正月料理などの豪華な食事で疲れている胃や腸を休ませる為、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る風習があります。

おかゆでなくとも、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



もし風邪を引いてしまったら？

熱を出すのは免疫機能を活性化させるためで、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるには、その分エネルギーを必要とします。少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。

《風邪の時におすすめの食材》

ほうれん草…ビタミン C やβカロテンなどが豊富です。

鶏ささみ…低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。

生姜…ショウガオールという成分が体を温め、血行促進にいいとされています。



誕生会メニュー

(24日)

- ★洋風混ぜご飯
- ★ハンバーグ
- ★ブロッコリー
- ★野菜スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド



お弁当の日

4日(木曜日)

