

1月 給食だより

2020年1月 聖星保育園

冬もいよいよ本番を迎えます。日に日に寒さが増し、インフルエンザなどの感染症や風邪などにかかりやすく、体調を崩しやすい時期となりました。十分な食事や睡眠をとり、手洗い・うがいをするなどして予防に努め、元気で楽しく過ごしましょう。

◎1月の予定

10日(金):らいおん組餅つき(学園)

16日(木):誕生会

お昼は、ひじきご飯・すまし汁・みそカツ・冬野菜の蒸し焼き・

ブロッコリーのヨーグルトサラダ・みかん、おやつは、ショートケーキです!



◎1月の行事食

○おせち料理

おせちというのは、季節の変わり目の節日に食べるもので御節供料理とっていたものが短くなった名前です。節日には、1月1日、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)などがあります。



○七草がゆ

1月7日に無病を祈って7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。ももとは中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで神に供えたとともに、家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。七草は、せり・なずな(ペンペン草)・ごぎょう(ハハコ草)・はこべら(ハコベ)・ほとけのぎ(コオニタビラコ)・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)があり、これらの葉菜には、ビタミンA・B₁・B₂・Cそしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっているお腹を休ませるという意味合いも込められています。



○鏡開き

お正月の間、年神様の居場所となっているのが鏡餅です。そのため、年神様がいらっしゃる松の内(1月7日まで)の間は飾っておき、松の内が過ぎたら下げて食べ、年神様を送り出します。年神様の依り代である鏡餅には年神様の魂が宿っているとされるため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願います。鏡餅は供えて、開いて、食べてこそ意味があります。



◎風邪に強くなる食事

寒くなると体力も低下して、風邪を引きやすくなります。栄養を十分にとって風邪に負けない丈夫なからだをつくりましょう!

○たんぱく質

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくしてからだをあたためるため、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、豆腐、卵、牛乳などを食べましょう!

○脂質

油は少量でもたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたためます。炒め物、揚げ物、和え物などに使って食べましょう!

○ビタミンC

寒さを防ぐホルモンを助ける働きがあります。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう!

○ビタミンA

鼻やのどの粘膜、皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、レバーなどを油で料理して食べましょう!

◎かぼちゃのマリネ 1月18日(土)の献立より

○材料(子ども2人分) かぼちゃ 40g、にんじん 10g

★酢 小さじ1、★砂糖 小さじ1、★塩 少々、★オリーブ油 小さじ1/2

○作り方

- ①★を混ぜ、ドレッシングを作っておく。
- ②かぼちゃ、にんじんをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③切ったかぼちゃとにんじんを茹でる。
- ④①と③を和える。

かぼちゃ、にんじんに含まれるビタミンAは油と一緒に料理することで吸収率が高まります。



◎1月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	539	20.1	14.3	212	2.3	291	0.30	0.39	25	1.7
1日の給与栄養量	1345	50.5	37.3	573	5.8	435	0.73	0.83	45	4.5
3歳未満児	515	19.2	14.9	258	2.3	270	0.28	0.42	22	1.6
1日の給与栄養量	1076	40.4	29.8	490	4.8	406	0.58	0.66	38	3.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質 Fe=鉄)

◎調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。

欠席の場合、朝9時までにご連絡をお願いいたします。

