

1月給食たより

2022年1月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

～新年明けましておめでとうございます～

各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



子どもたちの味覚の幅を広げよう

保育園給食は、栄養のバランスの取れた食事を子ども達に提供するだけでなく、食文化を伝えていくという役目も担っています。

1年の始まりはおせち料理。ご家庭でも黒豆やきんとん、昆布巻きや紅白なますなど味わったでしょうか？

1月の給食では「雑煮」に「筑前煮」、「かわり七草がゆ」・・・とお正月らしいメニューが目白押しです。

幼い頃の食体験はとても大切です。今年も家庭と保育園が協力しながら、子ども達の味覚の幅を広げていけたらと思います。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

(参考文献：食育・健康・安全おたより文例)

～給食室より～

今月7日、かわり七草がゆの日に、子ども達に給食を作る様子を見に来てもらい、七草とは何か、七草がゆを食べると体にどんな良い事があるのかなど伝えようと思っています。

