



令和5年1月1日
井堀保育園

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。気持ちも新たに、少しでも苦手な食材が食べられるように、一緒に頑張りましょう。

今年も、お友だちと仲良く給食を食べて、楽しい一年にしていきたいと思います。



1月7日は七草がゆです

1月11日は鏡開きです



お正月に、年神様が滞在していた居場所である鏡餅を食べる事で、一年の無病息災を願う行事を「鏡開き」と言います。

保育園では、11日に「雑煮」で食べます。御家庭で、お餅を食べる時は、のどに詰まらせないように十分見守りながら、食べるようにしましょう。

1月7日は、お正月のお料理で疲れた胃を休ませる為に、七草をおかゆに入れて食べます。

保育園でも、6日に「かわり七草がゆ」を食べます。



おすすめ食材(ちくわ)

スーパーなどで安価に売られている「ちくわ」は、食卓の強い味方。そんなちくわは、魚のすり身で作られていて、低脂肪で高たんぱく、しかも鉄分も含まれている為、女性にピッタリの食材です。ただ、練り物としての弾力を出す為、塩分が多く含まれています。

野菜と一緒に食べると、塩分が排出されるのでおすすめです。

保育園では「ちくわのいそべ揚げ」で食べます。

子ども達に人気の献立なので、御家庭でもお試しください。