



# 給食たより

広徳保育園  
2024年1月4日

あけましておめでとうございます。みなさん楽しいお正月を過ごされたことと思います。子ども達は元気いっぱいですが、寒さも本番となり感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりし、バランスの良い食事で元気な体を作っていきましょう。



## たんぱく質で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。



◎体を温める・・・肉、魚、卵、大豆製品

良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりとりましょう。

◎体を温める野菜・・・しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃなど

みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。

★毎日の食事に取り入れて、体がポカポカになる食事を作りましょう。



## 1月7日は七草の日です

年末年始に食べ過ぎた胃の調子を整えるためや厄よけのために、春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノ



ザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）が入った「七草がゆ」を食べます。保育園では、9日にほうれん草・大根・白菜・にんじん・水菜・などが入った「かわり七草がゆ」を食べます。

## 乾物には栄養が凝縮！

乾物は食物を天日干しして作る食品で栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根！

骨や歯を丈夫にするカルシウムは10倍以上、貧血を防ぐ鉄分は30倍以上にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり、煮たりするのが一般的ですが、胡瓜やハムを加えたサラダ風にするのも子ども達に好評です。

その他にも

- ・干しいたけ
- ・干しぶどう
- ・干しひじきなど

