



給食だより

令和6年1月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

楽しい年末年始を過ごした子どもたち。睡眠不足や食事が乱れることで風邪をひきやすくなるので、お休み明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活で寒い季節を乗り切りましょう。

生活リズムの乱れは、 朝ごはんで取り戻す!

年末年始のお休みをゆっくり楽しんだことと思います。ただ、長期のお休みで気になるのが生活リズムの乱れです。

遅寝遅起き、食事時間もバラバラになってしまっていないですか。

まずは食生活から戻しましょう。

決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べることで1日のスタートから整えていきましょう。



冬の食材コラム

ミカン

日本の冬を代表する果物といえば、ミカン。手軽に食べられるミカンは、**ビタミンの宝庫**でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要な**ビタミンC**がいっぱい!

おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。



皮ごと冷凍することも出来ます。

～給食室より～

12月の終わりに「おせち」につての食育集会を行いました。

おせちを食べる理由や、料理や食材一つ一つに意味が込められている事を写真やパネルを使って説明しました。

子ども達は覚えていてくれたでしょうか?

今月は、七草がゆや雑煮などの行事食を提供する予定です。

その時はご家庭でも保育園で食べた給食の話を聞いてあげて下さいね。



今月のレシピ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを紹介しています。

《ツナサラダ》

【作り方】

- ① ツナ缶は油を切ってほぐしておく。
- ② キャベツ、人参は千切りにして湯がく。きゅうりは輪切りにする。
- ③ ボールに酢・砂糖・塩を合わせ混ぜ、サラダ油も加え、よく混ぜ合わせてドレッシングを作る

【材料】

ツナ缶	1 缶	酢	小さじ 2
キャベツ	140g	サラダ油	小さじ 2
きゅうり	1 本	塩	少々
人参	1/4 本	砂糖	少々