給食だより

2026年1月1日
なかよし乳児保育園

新しい年がスタートしました。今年も子どもたちが楽しくおいしく給食を食べてくれるように心を込めて作りたいと思います。よろしくお願いします。

手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて、丈夫な体を作っていきましょう。新年の食べ物と言えば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしたいと思います。

食事で免疫力・体力アップ

冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。鍋やシチューなど体をあたためる料理で体温を上げると、血液の循環が良くなり、免疫力アップが期待されます。

さらに、長ねぎやしょうが・にんじん・れんこん・かぼちゃなど、冬に旬を迎える野菜を使うとより一層効果的です。

免疫力アップ
ビタミン･ミネラル豊富
緑黄色野菜

体力アップ
発酵食品

風邪をひいた時は・・・

熱を出すのは免疫機能を活性化させるためで、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるには、その分のエネルギーを必要とします。少量でもいいので、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。

《風邪の時におすすめの食材》

ほうれん草…ビタミンCや β―カロテンなどが豊富です。

とりささみ…低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。

しょうが…ショウガオールという成分が体を温め、血行促進にいいと言われています。

～春の七草～

１月７日は、正月料理などの豪華な食事で疲れている胃や腸を休めさせる為、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べる風習があります。おかゆでなくても、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。保育園では、かわり七草粥を提供します。

＝給食室より＝

手作りおやつ「豆腐ドーナツ」の時は、子どもたちも「わーい！」と大喜びです。丸くてふんわり柔らかいドーナツが大好き！！「おかわりくださーい。」の声に、嬉しい気持ちになります。