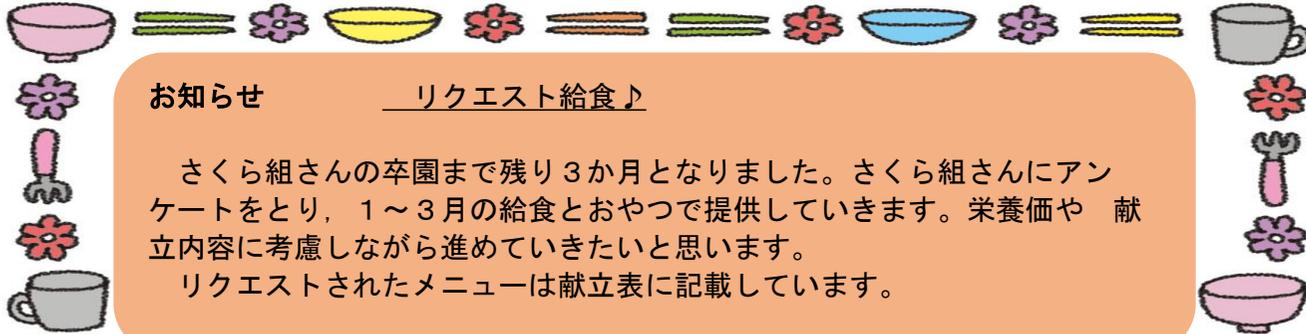




給食だより

令和6年1月号
双葉保育園

乾燥している冬にはいろいろな病気が流行ります。抵抗力や免疫力をつけて病気になりにくい体を作りましょう！そのためには、ビタミンを含むにんじんや、トマト、キャベツ、りんごなど野菜と果物を十分にとることが肝心です。そして、海藻や納豆も抵抗力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。



お知らせ

リクエスト給食♪

さくら組さんの卒園まで残り3か月となりました。さくら組さんにアンケートをとり、1～3月の給食とおやつで提供していきます。栄養価や献立内容に考慮しながら進めていきたいと思ひます。

リクエストされたメニューは献立表に記載しています。



食育 19日(金) アメリカ

- チリコンカン・・・メキシコ料理が由来のアメリカ南部テキサス州発祥とされる郷土料理。
- シーザーサラダ・・・シーザーサラダは、アメリカ生まれのサラダです。
- チキンヌードルスープ・・・アメリカで風邪をひいたり体調が悪い時に食べるという「チキンヌードルスープ」。鶏と野菜の旨みたっぷりの体が温まるスープです。
- コーンミールケーキ・・・アメリカの家庭では、たいへんポピュラーな穀物粉「コーンミール」を使って、レーズンを入れたケーキを作ります。



七草粥ってなあに？

七草粥は、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草粥は1月7日の朝に食べて1年の健康を祈るものです。

春の七草とは・・・

せり・なずな(ぺんぺん草)・ごぎょう
はこべら(はこべ)・ほとけのざ
すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)

最近では、スーパーマーケットでも便利な七草粥セットが売っているのをよく見かけますね。御家庭でも、試してみたいかたがでしょうか。

保育園では、9日の午後のおやつに七草を入れた、だし汁ご飯を提供します。



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ことで、1年の無病息災を願う行事を「鏡開き」といいます。

保育園では、お餅を食べることができないため、お麩をお餅に見立てて、お麩入りのお汁粉を提供します。

