



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・1月号



あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子ども達の元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

寒さとともに気をつけたいのが風邪やインフルエンザなどの流行ですが、風邪予防に効く栄養素としてはビタミンA・C・Eがあり、ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜やイチゴ・みかん・キウイフルーツなどの果物があります。

根菜類の効能



冬は根菜類が多く出回ります。根菜は秋から冬にかけてだんだん美味しくなって、ビタミン、カリウム、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

冬の代表的な野菜の大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。ご飯や餅の食べすぎ時に大根を食べると炭水化物の消化を助けてくれます。

人参はカロテンやビタミンAが豊富で喉や鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る時期にはおすすめの野菜です。

れんこんはみかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため加熱しても壊れにくいビタミンCです。ムチンという粘り物質は荒れた胃を整える効果があります。

寒い季節には積極的に取り入れたい野菜です。

～ 春の七草 ～

七草粥に使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことができる七種の野草が入ったお粥を食べて1年間の無病息災を願いましょう。

せり…セリ科の多年草で良い香りのする草です。解熱、リウマチ、貧血予防などの効果があります。

なすな…別称ペンペン草と呼ばれ日本各地に自生しているアブラナ科の草の一種です。整腸作用があり、目にもいいと言われています。

ごぎょう…別称は母子草と呼ばれるキク科の草。咳や喉の炎症を和らげる効果があります。

はこべら…別称はこべと呼ばれるナデシコ科の草。整腸作用があり、古くは虫歯に効くとされていました。

ほとけのざ…コオニタビラコと呼ばれるキク科の草。現在のほとけのざと呼ばれているものはシソ科の草で別種です。

すずな…別称はかぶ。消化を促進し、腸内環境を改善すると言われています。

すずしろ…別称は大根。消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があります。

旬の食材献立

(1月の旬の食材)
キャベツ・人参・大根・小松菜・ほうれん草
・ごぼう・白菜・れんこん

- (旬の食材を使った献立)
- 1月7日 七草粥
 - 1月8日 金平ごぼう
 - 1月12日 豚肉時雨煮、小松菜お浸し
 - 1月14日 人参グラッセ、白菜スープ
 - 1月15日 おでん、白菜ゆかり和え
 - 1月22日 人参シリシリ、ほうれん草ごま和え
 - 1月26日 ごぼうサラダ、白菜のみそ汁
 - 1月27日 ほうれん草ソテー
 - 1月29日 金平れんこん、ほうれん草お浸し

♪14日には4.5歳児クラスで五平餅、29日には3歳児クラスでピザのクッキングを予定しています。

クッキングに挑戦

人参シリシリ

(2人分材料)
人参1本、ツナ缶1缶、しょうゆ大さじ2

(作り方)

- ①人参は皮をむき、千切りにする。
- ②油を敷いたフライパンに①の人参を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ツナ缶を油ごと加え、しょうゆも入れて炒める。

