

給食だより



2021 年 1 月
イトンちどり保育園

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
今月は鏡開きをはじめ七草など 1 月ならではの献立です。お楽しみに！

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



ニンジン・レンコン・ごぼうなどの根菜類には身体を温める効果があります。旬の野菜をシチューやスープにして食べると体がポカポカになりますよ



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



春の七草

1 月 7 日に七草を入れたおかゆを食べ 1 年の無病息災を願う日です。

春の七草は「セリ・ナズナ・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。保育園では 7 日に七草入りごま和えとして提供します。

19 日は食育の日献立として「北海道ランチ」を作ります。お楽しみに!!

