

# 給食だより

平成31年1月 松ヶ本認定こども園

明けましておめでとうございます。新しい1年の目標は、立てましたか？子どもたちが今年もよく遊び、よく食べて、夜はしっかり休んで、健やかな心と体ですくすくと成長して欲しいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

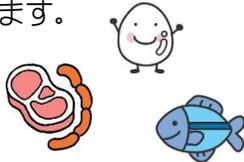
食事で風邪予防！！

## カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

### たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

### ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けない為にも、必要な栄養素です。また風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復を早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

## 行事食

### 七草がゆ

年末年始は、ごちそうを食べましたか？1月7日には、疲れた胃の調子を整えるために、「七草がゆ」と食べます。七草は「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」です。最近では、セットされたものがスーパーでもみられます。保育園でも、7日のおやつに「七草がゆ」の予定です。



### 鏡開き

お正月の鏡餅は、神さまにお供えするもので、神さまに捧げたものと同じものを食べることで1年を健康にすごすための力をもらうと考えられています。鏡もちを刃物で切ってしまうのは縁起が悪いので、手や木づちなどで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。鏡開きにちなんで午後のおやつに、お餅（白玉）を入れた白玉ぜんざいを予定しています。

給食室より

### みんな一緒に楽しい給食

アレルギーのある子もいない子もみんなと同じ給食を食べられるような献立の工夫を心がけています。衣などには長芋や豆乳、おからなどで代用しており、栄養バランスはもちろんですが、みんなが同じ給食を食べる楽しさを大切にしています。

