



1月 給食だよ!



2019年1月配布

新年、あけましておめでとうございます。本年も、元気いっぱいの子もたちに負けないよう、おいしくて楽しい給食を、心をこめて作ってまいります。ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えて下さいね。

成長期に大切な栄養素

成長期の子もは、多くの栄養を必要としています。特に、これらの栄養素は子どもの成長に不可欠です。様々な食品をバランスよく食べて、不足しないようにしましょう。

- ・炭水化物…身体を動かす原動力
- ・たんぱく質…筋肉や骨・成長ホルモンの形成
- ・鉄分やカルシウム…血液や骨の形成



ちなみに…一日に必要な栄養量の目安

日本人の食事摂取基準2015では、3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcalが必要とされています（ともに男女平均）。
玉島保育園の給食では、昼食とおやつを合わせて3～5歳児は一日のうちの40%、1～2歳児は50%を摂取することを目安として提供しています。

牛乳嫌い克服法

牛乳・乳製品はカルシウムを多く含み、吸収率も他の食品に比べて高い食品です。子どもの時期に、是非とも習慣として食生活に取り入れて欲しいと思います。

牛乳嫌いの子もには、砂糖やココアを加えて味を変えてみたり、温めてホットミルクにしたり、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に加えたりしてみてもいいでしょうか。

それでもダメな場合は、小魚類や小松菜・ほうれん草・ひじき・大豆製品などの、カルシウムを多く含む食品を意識的にメニューに取り入れるようにしましょう。

1月の主な行事と、行事食

1月は、新年の健康を願って様々な行事が行われます。

●おせち料理…正月を迎えるための華やかな料理。それぞれの具材に願いが込められています。

●雑煮…餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。地域によって様々な雑煮があります。

●七草がゆ…「春の七草」が入ったおかゆ。胃を休め、1年間の健康を祈ります。

●鏡開き…正月の餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。保育園では、「ぜんざい」として提供します。

●小正月…新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。

給食室より

行事食について

「ひな祭り」や「端午の節句」、「七夕」などの日本の伝統的な行事に加えて、「ハロウィン」や「クリスマス」など季節に合った行事食を献立に入れています。どの行事食も子ども達が楽しく、また季節感を感じられるよう工夫して提供しています。行事食が給食で出た際には是非ご家庭でも、お子様と話題にして頂き、楽しんで頂けたらと思います。

