

1月の給食だより



令和6年1月
津屋崎保育園

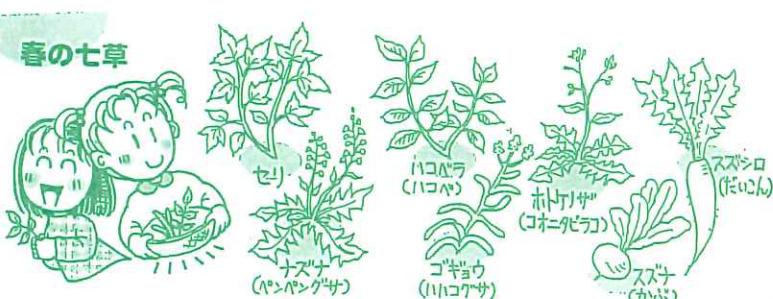
新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

七草粥

1月7日は『七草』です。一種の厄除けで、7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。

もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めてお粥を炊きます。

七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、カルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事ですね。七草を食べて、元気をもらいましょう！！



子どもの食事で困っていることは？

10月にはお忙しい中、子どもの食生活アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。アンケートのお子さんの食事で困っていることは？の質問に対し、①時間がかかる ②遊び食べ ③偏食 ④姿勢が悪い、の順に困っている方が多いようです。食事の時間にテレビをつけて食べている家庭はテレビを消してみる、遊び食べは成長により改善していくと思われますが、子どもがある程度食べたら、食事の時間は30分と決めて時間になつたら声掛けをして片付けてみるというのもよいかと思われます。

苦手な食材を食べやすくするには？

苦手とする野菜は味付けの工夫をすることで、食べやすくなることもあります。しょうゆや塩、味噌、カレー粉、マヨネーズなどの調味料やたんぱく質のうま味を利用することでおいしくなり、食が進みます。

アンケートの苦手な食材で回答が多かったものは
なす きのこ類 ピーマンでした。

子どもが食べやすいメニューと工夫を載せてていますので
参考になればと思います

・なす⇒麻婆なす、なすとトマトのスパゲティー
カレー(なすの他にトマトやピーマンを入れても美味しいです)

・きのこ類⇒小さめに刻んで弾力を抑える、シチューに入れてみる

きのこのカレーピラフ、白菜ときのこのミルクスープ

・ピーマン⇒小さく刻んでチャーハンなどの炒め物に入れてみる

☆型にくりぬいて出してみる、ピーマンの肉詰め 等

◎白菜ときのこのミルクスープ

- | | |
|--------------|---------------|
| ・ベーコン 2枚 | ・人参 1/4 本 |
| ・白菜 2~3 枚 | ・水 250cc |
| ・しめじ 1/3 パック | ・牛乳 250cc |
| ・コーン 10g | ・ブイヨン 大さじ 1/2 |

○作り方

ベーコン、白菜、人参は太めの千切り、しめじはざく切りにする。ベーコン白菜人参を軽く炒め水を加えて煮込む。しめじ、コーンを加えて、ブイヨン、塩少々、牛乳を加える

