

1月の給食だより

令和2年1月1日
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。

風邪に負けないための栄養管理

★大切なのは水分補給★

1、水分補給

水分…麦茶・番茶のような甘くない物。

・熱があるとき～やや冷たく ・下痢のとき～温かく ・咳のとき～人肌

2、栄養補給

・たんぱく質…体に抵抗力をつける。(牛乳・豆腐・卵・肉・魚)

・ビタミンA…器官の粘膜を強くする。

・ビタミンC…体の調子を整える。

・ビタミンB1…疲労回復。



3、十分な睡眠

★風邪のときに良い食べ物★

・主食…お粥・煮込みうどんなど。

・主菜…豆腐・白身魚・卵・鶏ササミ・皮なしの胸肉・脂身をとった豚・牛のモモやひき肉など。

・副菜…ほうれん草・小松菜・さやいんげん・ニラ・かぼちゃ・人参・など

・水分…果汁・麦茶・番茶・白湯

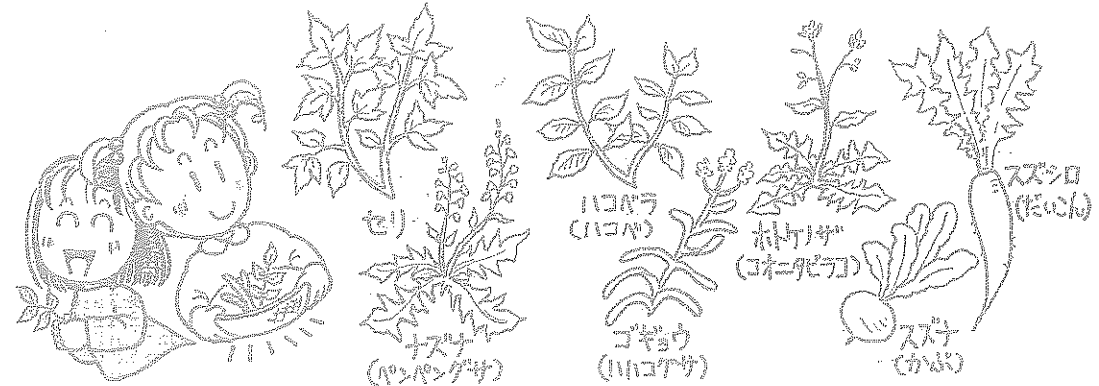
七草粥

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そ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！！

保育園では3時のおやつで七草雑炊を食べます。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

