



給食だより

1月

2021年1月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃



春の七草



1月7日の朝、1年の無病息災を願って食べる七草粥。お正月にごちそうを沢山食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した栄養を補うという意味もあります。保育園では1月7日のおやつに七草粥を提供させていただきます。

明けましておめでとうございます。
いよいよ新しい年になりました。ご家庭では年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？ 本年も美味しく安全な給食を提供できるよう、引き続き努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

寒さも本番となり、感染症も流行しています。正しい生活リズムとバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



12/25はクリスマスメニューでした！

12/25のクリスマス献立は
トナカイの顔の
ハンバーグを提供しました！
「つの」はポテト、
「顔」はチーズ・のり・人参
で作っています♪



おやつは
ブラウニー
を提供しました！



セリ：新芽が競り合って育つことから「セリ」と名付けられたと言われていています。特有の香りが特徴で食欲増進効果もあります。

ナズナ：日当たりの良いところに育つ二年草で「ぺんぺん草」とも呼ばれています。解熱作用・利尿作用があります。

ゴギョウ：「母子草」とも呼ばれています。咳やのどの痛みに対して効果があると言われていています。

ハコベラ：痛み止めに効果があると言われていています。昔から薬草として利用されていたそうです。

ホトケノザ：地面にへばりつくように葉を広げています。整腸作用があります。

スズナ：かぶの別名です。根には消化促進の効果があり、葉にはビタミンC・カルシウムなど多くの栄養が含まれています。

スズシロ：大根の別名です。スズナ同様、根には消化促進の効果があります。葉にはビタミンC・カロテンなどが豊富に含まれており、風邪予防にも効果的です。