

給食だより

1月

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て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！

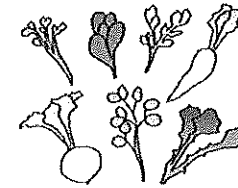
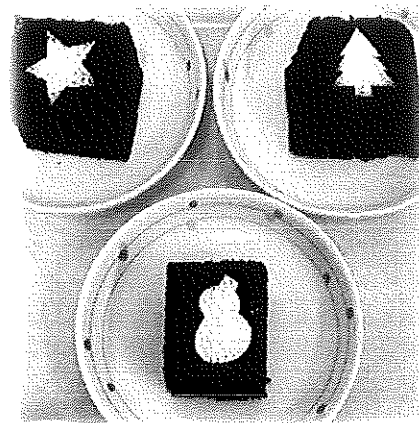
〈昼食〉

- ・ロールサンド
- ・クリスピーチキン
- ・マカロニサラダ
- ・ポテトフライ
- ・コーンスープ
- ・みかん
- ・牛乳



〈おやつ〉

- ・ブラウニー
- ・オレンジジュース



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。

- 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
 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 : 「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。咳やのどの痛みをやわら
 げる効果があります。
- ハコベラ : 痛み止めに効果があります。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。

