



もぐもぐだより

至誠会保育園
令和5年 1月 25日 発行
栄養士 山中

暦では初春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい時期です。旬の食材を取り入れるなどして、元気な体作りを心がけたいものです。

冬の野菜には白菜やほうれん草、大根など沢山あり、寒い冬に必要な栄養素がたっぷり含まれ、風邪予防にも効果的です。今年も子どもたちの健やかな健康を願って、安全で美味しい給食を作っていきたいと思えます。今年もよろしくお願いいたします。

☆カルタの食育☆ すみれ組 (4歳児クラス)

1月11日(水)にすみれ組で食育カルタをしました。赤(肉や魚などの、血や肉になるもの)・黄(ご飯や麺、芋などの、力のもとになるもの)・緑(野菜や果物などの、身体の調子を良くするもの)の3色の食品群の話をして、給食で提供する食材を描いたカードを使って遊びました。

「取った!」と喜ぶ姿や、札が取れなくて悔しがる姿が見られました。先に多くの枚数が取れた子は、他のお友達の応援をしながら一緒に楽しんでいました。

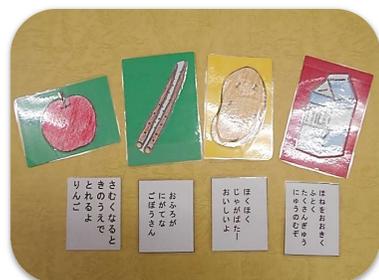


給食で食べた物は
玄関に貼って
あります



誰が一番早かった
かな?

読み札を良く
聞いて探してね

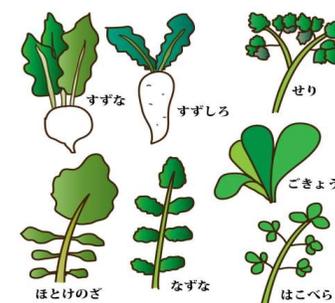


食べ物は
赤、黄、緑色の
仲間に分けられます



☆1月の行事メニュー☆

1月5日(木) 七草粥



七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。そこで無病息災を祈って、七草粥を食べる習慣が広まりました。また、1月7日は「松の内」と呼ばれるお正月の最終日に当たります。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の摂取が不足しがちな冬場に栄養補給をする効用もあります。

1月11日(水) おしるこ風(鏡開き)



お餅の代わりに、さつま芋を入れたおしるこを食べました。「甘くて美味しいよ」「温かいね」と嬉しそうに食べていました。おしるこの小豆が苦手な子もいましたが、みんなで行事食を味わっていました。

旬の食材・白菜

白菜は野菜の中でもカロリーが低く、がん予防が期待されているイソチオシアネートという成分や、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどの栄養素をバランス良く含んでいます。溶け出した栄養を煮汁ごと摂れるスープや鍋料理、煮物などにして食べると、白菜の栄養素を無駄なく摂取することができます。

美味しい白菜の選び方としては、ずっしりと重みがあるもの、葉が隙間なくしっかりと詰まっているものを選びましょう。時々、黒い斑点が見えることがありますが、これは栄養過多や低温などが原因で現れる症状なので、問題なく食べることができます。



※今年度のもぐもぐだよりの発行は5月・7月・10月・1月です。