



# モグモグだより

至誠会保育園  
令和4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ひいたします。

## ☆もぐもぐアルバム☆ すみれ組 (4歳児クラス)

1月17日 (月) 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。

札を取って「見て！見て！」と喜ぶ姿や、札が取れなくて悔しがめる姿が見られました。「みんなで遊んでね」と伝えると、「すぐやりたい！」という声が沢山聞こえてきました。



食育カルタ



食べ物は赤、黄、緑色の仲間に分けられます



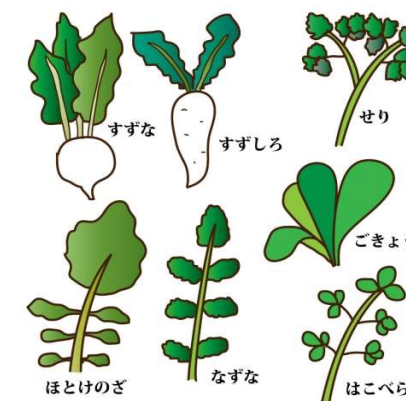
給食で食べた物も毎日貼ってあります



誰が一番早かったかな？

## ☆1月の行事メニュー

1月7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がりました。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、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。

1月11日 (金) おしるこ風 (鏡開き)



お餅の代わりに、さつまいもを入れたおしるこを食べました。「甘くておいしいね。」「お家でもおしるこ食べたよ。」と嬉しそうに食べていました。おしるこが苦手な子もいましたが、行事食を味わっていました。

## 冬の食材・小松菜

今が旬の小松菜は、江戸時代に江戸川区の小松川で栽培されていたことから「小松菜」と名付けられました。ほうれん草に似ていますが、灰汁が少なく、雑煮や鍋料理にも用いられます。

β-カロテン、ビタミンK、C、カルシウム、鉄などの様々な栄養素を含み、特にカルシウムが多く含まれています。たんぱく質や油と取ると吸収率が高くなるため、炒め物やクリームシチューなどの料理にも適しています。

葉の緑色が濃く、株は大ぶりで茎にハリとみずみずしさがあるものを選びましょう。



※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。