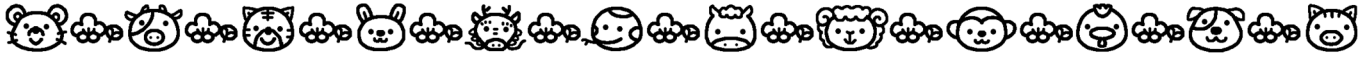


食育だよ

山岸こども園 令和6年度1月号



明けましておめでとうございます



年末年始は家族、親戚と美味しいごちそうを囲んだことと思います。楽しい食事は身体だけでなく、心の栄養にもなります。園でも心身が満たされる、安全で美味しい給食作りをしていきますので、今年もよろしくお願いいたします。寒さが厳しい毎日ですが、よく食べ・よく遊び・よく寝て、元気いっぱい過ごしましょう！

1月7日のおやつは、お正月のごちそうで疲れた胃を休める意味と、病気をしないようにという願いが込められている「七草がゆ」でした。園では、せり・かぶ（すすな）・大根（すすしろ）を具材として、子どもたちが食べやすいよう鶏ガラスープと塩・醤油で味付けをしています。

「ちょっと苦手…」と一口頑張って食べた子、
「おいしーい♡」とおかわりして食べた子、
それぞれでしたが、みんなで季節の 1 品を味わ
いましたよ。旬の野菜の甘さが引き立って、身
体に優しいお粥でした。

**七草がゆを
食べました！**



かぜをひかない食事

1 たんぱく質をとる

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして体を温めます。



2 適度に脂肪をとる

体を寒さから守り、ビタミンの吸収を促進します。



3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4 ビタミン A をとる



のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。



寒い日は…

ごろごろ大根スープ

【材料】大人4人分

大根……1/3~1/2本

(皮をむいて2 cm位のいちょう切り)

鶏もも肉……400g（細切り）、ザーサイ……50g

しょうが……15g（すりおろし）、酒……大さじ1

塩……小さじ 1/2、鶏がらスープの素

【作り方】

- ① ザーサイにラー油などが付いていたら水で洗う。
- ② 材料と調味料を全て入れ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ③ 適宜、味を整える。

☆骨付きの手羽先や手羽中で作っても、だしがよく出て美味しいです。