



# 1月給食だより



幼保連携型認定こども園

打瀬保育園

令和4年1月4日発行

## 新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。  
まだまだ寒さも厳しいですが、年末年始で乱れてしまった生活リズムを  
整えていけたら良いですね。



本年も安心・安全な給食作りを心掛け、子ども達が保育園で元気に過ごせるよう、  
美味しい給食を提供していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



## 七草粥を食べよう！

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。そのため無病息災を願って、  
1月7日に七草粥を食べるようになりました。

また昔は野菜が不足しがちな冬を家族が健康に過ごせるように、春一番に芽を出す7種類の野菜（セリ・  
ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）をお粥に入れて  
ビタミンやミネラルなどを補っていました。

七草粥はお正月の疲れた胃腸の回復にも良く、体も温まりますので、  
ぜひ1月7日は家族の無病を願って食べてみませんか？

☆給食では1日早く、清まし汁に七草に1つ、「スズナ（かぶ）」が入ります！



## 《七草の効用》

- セリ…鉄分を多く含み、食欲を増進させます。
- ナズナ…解熱・利尿作用があります。
- ゴギョウ…風邪の予防や解熱作用があります。
- ハコベラ…ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にも。
- ホトケノザ…食物繊維を多く含みます。
- スズナ…ビタミン類を多く含み、消化を助けます。
- スズシロ…消化を助け、風邪の予防にも。

## ～ 食育「ラップおにぎり」～

以上児クラスで11月と12月に1回ずつ、  
午後のおやつで「ラップおにぎり」を行いました。  
一人分ずつラップに包んだご飯を配り、好きな  
形に握っておにぎりにしました。

両手で「ギュッ・ギュッ！」と、三角おにぎりや  
まん丸おにぎり、平べったいおにぎりなど、思い  
思いの形に上手に握り楽しんでいました♪  
自分で作ったおにぎりはとびきり美味しく、自分  
で出来たよ！と自信もついたようです。

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒にラップおに  
ぎり作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？

## 【甘味たっぷり、旬の白菜！！】

大きくなるたびに、白い部分が  
大きく太く伸びるため、「白菜」  
と呼ばれるようになりました。



白菜は約95%も水分を含み、  
低カロリーでビタミンCも効率よく摂取  
できる健康野菜です。

白菜中のビタミンCは、血液中のコレステ  
ロールの低下・ストレスへの抵抗力の上昇・  
免疫力強化の効果があります。

甘味があり、その淡泊な味は肉や魚のう  
まみを上手に吸収します。他の食材とも調  
和が良いので、寒い冬には白菜たっぷりの  
鍋などで美味しく体を温めてはいかがでしょうか？

☆保育園では1月の献立に  
白菜がいっぱい入った「白菜  
のクリームシチュー」が出ます！

