

食育だより

2023年冬号
山の手保育園

あけましておめでとうございます。
みなさん、年末年始はどのように過ごされたでしょうか。
今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、心を入れて給食を作っていきたいと思います。

だんだんと寒さも本番となり、体調を崩しやすい時期になってきました。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えながら、バランスのとれた食事や十分な睡眠で免疫力を高めていき、元気に過ごしていきましょう。



おせち料理

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。

おせちは、神様へのお供え物と言われ、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

子孫繁栄を願う「かずのこ」、豊かに暮らせるように願う「栗きんとん」、健康を願う「黒豆」、豊作を祈る「田作り」など、それぞれの食材が持つ意味を伝えながら、楽しんでもらいたいと思います。



鏡開き

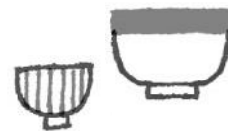
鏡開きとは、お正月にお供えした鏡もちを、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りします。

ぜんざいやおしるこなどを作って食べる習慣があります。小豆は、食物繊維が多く体を温める働きもあり、体に優しい食材。

とは言っても、丸もち1個は茶碗1杯分のごはんに相当するため、食べ過ぎには注意して、おもちを楽しみましょう。



寒い季節の汁物のススメ



温かい汁物は、寒い冬にはぴったり。

消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のどごしも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。

冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に片栗粉などでゆるくとろみをつけるとよいでしょう。

他にも乾麺や白玉団子を加えて煮たり、生姜のしぼり汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。