



令和6年度  
あゆみ保育園

# 1月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 野口 奈々



今年も1年間ありがとうございました。

お正月は、おせち料理やお餅など美味しい料理が多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、ご家族と一緒に体を動かしたりすると、カロリーも消費でき、コミュニケーションもたくさんとれるかと思えます。お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活にならないよう、いつもの規則正しい生活を心掛けましょう。生活リズムを整え、元気いっぱいに過ごしていきましょう。

## 給食の目標

○好き嫌いなくバランスよく食べることの大切さを知る。



## 【1月の予定】

7日(水) 七草粥

おやつに七草粥を提供し、無病息災をお祈りします。

8日(木) もちつき大会

園庭で餅つきをして、もち米からお餅になるまでを観察します。

15日(水) お誕生日会

お誕生日のお祝いメニューです。



## おかゆを食べて 体調を整えましょう



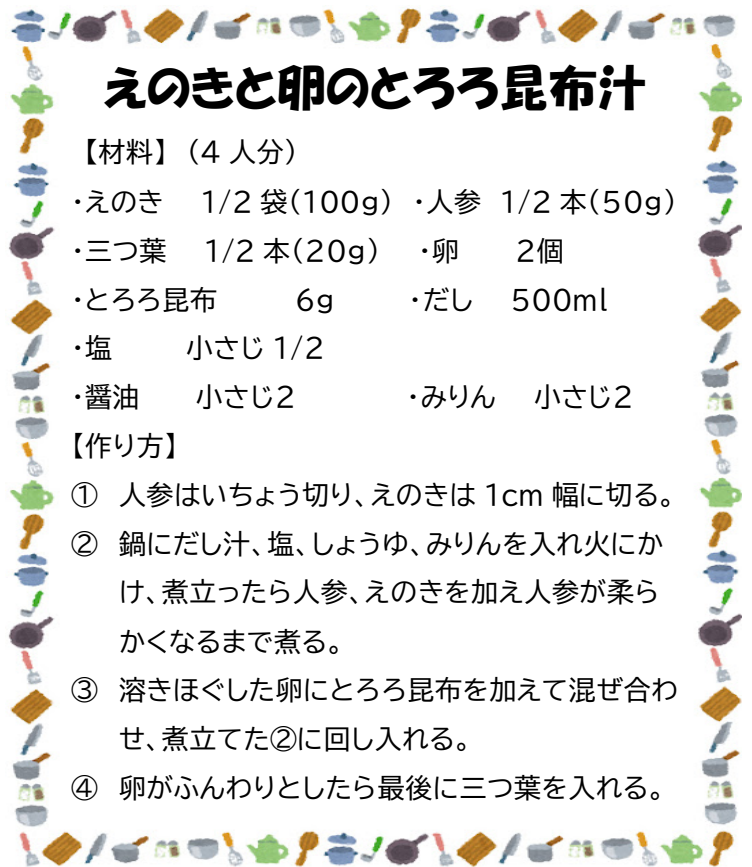
胃の調子を整えるためや魔除けのために、1月7日に、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろの七草を入れる

「七草粥」を食べます。

保育園ではおやつに提供します。



紙媒体をご希望の方は、事務所へお声掛けください。



## えのきと卵のとろろ昆布汁

【材料】(4人分)

- ・えのき 1/2袋(100g) ・人参 1/2本(50g)
- ・三つ葉 1/2本(20g) ・卵 2個
- ・とろろ昆布 6g ・だし 500ml
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ2 ・みりん 小さじ2

【作り方】

- ① 人参はいちよう切り、えのきは1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、塩、しょうゆ、みりんを入れ火にかけて、煮立ったら人参、えのきを加え人参が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 溶きほぐした卵にとろろ昆布を加えて混ぜ合わせ、煮立てた②に回し入れる。
- ④ 卵がふんわりとしたら最後に三つ葉を入れる。

## ～風邪を予防する栄養素～

風邪の予防には、栄養たっぷりの食事から！  
体の芯から温まるような食事をしっかりと食べて、寒い日も元気に過ごしましょう。

### 【ビタミン C】



寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め回復力も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

### 【たんぱく質】



元気な体を作るために必要な栄養素です。病気がけがに対する抵抗力や治療力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### 【ビタミン A】



のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、にんじん、南瓜、ほうれん草などに多く含まれています。

### 【ICクラスのメニュー変更】

- 1/8(水)おこわおにぎり→かやくおにぎり(乳児食①)
- 1/15(水)赤飯→精白米(乳児食①)
- 1/22(木)手打ちうどん→乾麺(乳児食①)

竹輪の磯辺揚げ→カレイの磯辺揚げ(乳児食①)