

2024 年



給食だより



あけましておめでとうございます



年末年始のお休みはいかがでしたか。生活のリズムや体調をくずしやすい時期です。園でも子どもたちの健康に気を付けて、見守っていきたいと思います。給食を通して「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、より一層、努力してまいります。今年もご家庭のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

おかゆを食べて体調を整えましょう

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのこと。

1月7日には、これでお粥を作り、無病息災を願っていただきます。お正月に食べすぎてしまった胃にやさしいお粥。お子さんとも、「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら食べてみてください。

保育園では、1月9日(火)に食べます。



どんど焼き!!



園では、1月12日
(金)に行います

正月飾りを目印に家に来てくださった年神様を、正月飾りを燃やした煙とともに見送るという意味もあります。縁起物を燃やして、五穀豊穡、商売、家内安全、無病息災を願います。

緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう



ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミン C が豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミン A も多く含んでいることから、まさに、緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてか流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい免疫力をさらに高めてくれます。