

きゅうしょくだより

令和8年1月1日 大島保育園

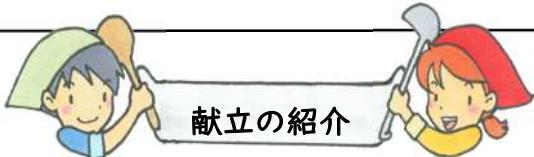
新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

寒い日が続きますが、栄養と休息をしっかりとって元気に遊びましょう。



●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました（15日）。



冬が旬の野菜を食べよう！

冬が旬のほうれん草・白菜などの葉物野菜、大根・里芋などの根菜類は、土の中でたくさん栄養を吸収し甘くておいしくなります。また体を温める効果があるので風邪予防につながります。

白菜

水分をたくさん含んでいて
冬の白菜は甘さが増えます。



かぶ

茹でると味が染み込みやすく
ほくほくの柔らかい食感になります。

★おすすめ料理★

かぶのそぼろ煮



れんこん

穴の開いた形が特徴的です。
見た目から「見通しがきく」として
おせち料理でも使われます。



里芋

皮をむくとぬるぬるして
いるのが特徴のお芋です。
★おすすめ料理★
のっつい汁



今月の給食には、【6・20】日にれんこんを使用した炒めなます、【8・22】日には白菜を使用した白菜の中華風甘酢漬けを提供します。冬の野菜を食べて体を強くして元気に過ごしましょう。