



ハーモニー

1月号

みどりの丘こども園

栄養士 山崎 まい

青木 美優

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。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。手洗い・うがいをしっかりと行い、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう！

2024年も「食」を通して、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたくと思いますので、給食室一同、どうぞよろしくお祈りいたします。

<七草粥>

七草は、早春に芽吹くことから、**邪気を払う**といわれています。そのため、**無病息災**を祈って、1月7日に七草粥を食べようになりました。七草は日本のハーブともいわれ、正月疲れが出始めた胃腸の回復にいいとされています。

<七草の種類>

- ・はこべら ・ごぎょう ・すずしろ(大根)
 - ・なずな ・ほとけのざ ・せり ・すずな(かぶ)
- (図:右上から時計回りの順です)

●6日のおやつに「七草おにぎり」

●11日の給食に「七草ご飯」を提供します。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、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する行事といわれています。(関西では15日または20日にすることが多い)「開く」というのは「切る・割る」という意味で、餅を切ることは切迫のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

●11日のおやつは「おしろこ」です。

園ではお餅ではなく、白玉粉と豆腐で作る歯切れの良いお餅風のおしろこです。



みかんの魅力



冬の果物といえば、みかんを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

そこで今回はみかんの栄養についてお話します。みかんに含まれる栄養で多いのは以下の成分です。

- ビタミンC 抗酸化作用と鉄の吸収をよくする
また、ストレスへの抵抗力を高める
- βカロテン 体内でビタミンAになり、
肌の健康の維持と風邪予防になる
- カリウム ナトリウムを排出し、
塩分の取りすぎを調節する
- ヘスペリジン スジや袋部分に含まれるフラボノイド
の一種。血流をよくする。

<選ぶときのポイント>

- ・色が濃く、皮に張りツヤがあり、重みのあるもの

<注意点>

- ・一度にたくさん食べすぎると、吐き気や下痢を起こす可能性があります。食事摂取基準では果物は1日200グラム程度となっているため、みかんは1日に2個程を目安に取り入れていきましょう。

給食の展示

日程 10日 未満児の量

30日 以上児の量

場所 保育園玄関

時間 14時~19時

給食の量や雰囲気ぜひご覧になってください。

