



ハーモニー

1月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美

明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、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整える為にも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、元気に過ごしましょう。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

おかゆを食べ慣れていない子もいるため、園ではおにぎりにしておやつのに提供します。



朝食に柑橘類を加えましょう

1日の栄養源である朝食に、ぜひ柑橘類(クエン酸)を加えて、パワーアップを図りましょう！

私たちの体にはクエン酸回路といって、体の中に取り込んだ栄養をうまく代謝させ、エネルギーを作り出す仕組みが備わっています。ぜひ積極的に柑橘類を摂取し、寒い冬、風邪などひかずに元気で過ごしましょう。

朝に柑橘類を摂取するメリット

- ・目覚めをサポート。エネルギー代謝をスムーズにし、すっきりとした目覚めを促す。
- ・ミネラル吸収の促進。朝食と一緒に摂ることで、食事に含まれるミネラルの吸収を高める効果が期待。
- ・ビタミンCがとても豊富。免疫力アップに役立ち、風邪をひきにくい体作りを後押し。

※空腹時の摂取は胃への刺激が強くなる可能性があるため、食後に摂取しましょう

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



給食展示のお知らせ

日程 5日 未満児量

26日 以上児量

時間 14時～19時

ぜひ見に来てください☆

