

1月給食だよ

田町まふね隣保園 2022年度

あけまして おめでとうございませう。

新しい年がスタートしました。1月は仲睦まじく過ごす月(睦月)と言われています。
新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。
今年も子どもたちのすこやかな成長と健康を願って安全でおいしい愛情がたっぷり入った
給食・おやつを作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。
またまた「寒さの厳しい日が続きます。これからも予防を忘れず元気に過ごしていきましょう。

旬な野菜

長ねぎ (白ねぎ)

(食べる時身体をポカポカと温め、ひき始めの風邪に効果的です。
薬味・金時物・スープ・火鉢め物など いろいろな使い方が出来ます。)

緑の葉の付け根部分を
「えり首」と言います。

つまんだ時にぐと手応えが
あれば甘い美味しいポイントです。

緑の葉の部分

捨てずに食べよう!!

βカロテンの豊富な緑黄色野菜であり、
ビタミンC・カルシウム・カリウム等のミネラルも豊富です。

ねばねばは、食物繊維の種類の一つで、
甘みの素です。また、免疫力を高める効果があります。
肉や魚のにおい消しにもなります。

白根の部分

香りと辛みの成分「アリル化アリル」は、
殺菌・抗菌効果、血行促進作用、
疲労回復効果などがあります。

身体を冷やさないように
いかけましょう

冬は腎臓を守りましょう
(腎臓と周辺)

腎臓は、排泄を司る臓器の働きだけでなく
ホルモンバランスや老化・免疫にも関与します。
腎臓にはウイルスなどの病原体から身体を
守る力を持ち身体を奥底から温める
働きもあります。

温かい食事と腎臓の働きを助ける食材を積極的に摂りましょう。

黒い食材

黒豆・黒ゴロ・黒きくらげ・海藻類・黒糖
ごぼう・黒酢・きのこ類・あさり・じみみ等

その他

栗・えび・カキ・くまみ・豚肉・根菜類
ニラ・鶏肉・玉ねぎ・にんにく・しょうが

「おせち料理」にたくさん使われています。

おせち料理は、「めでたさを重ねる」という意味からお重につめて重ねられます。
中につめる料理には、一年を健康で幸せに過ごせるように五穀豊穡や健康長寿、
子孫繁栄などの願いが込められた縁起の良い食べ物が使われています。



七草がゆ ~ 1月7日 ~

お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め
若葉が持つ生命力を食することで、
病気にたふらないと言われています。
ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分、
食物繊維等がたっぷり含まれています。
給食では 1月6日(金)のお汁に入ります。

