



令和4年1月1日
井堀保育園

あけましておめでとうございます

お正月は楽しく過ごせましたか？どんなご馳走を食べましたか？
今年も、お友だちと一緒に楽しく給食を食べて、元気に遊びましょう。



1月7日は七草がゆです

1月7日は、お正月のお料理で疲れた胃を休ませる為に、七草をおかゆに入れて食べます。

保育園でも、7日に「かわり七草がゆ」を食べます。



1月11日は鏡開きです



お正月に、年神様が滞在していた居場所である鏡餅を食べる事で、一年の無病息災を願う行事を「鏡開き」と言います。

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。

免疫力アップする緑黄色野菜と、体力をつける味噌などの発酵食品を使った、豚汁がおすすです。豚肉の臭み消しにもなり、体温を上げてくれる生姜を、少量すり下ろして入れると効果的です。



旬の野菜 (かぶ)



かぶは、「すずな」とも言われ春の七草の一つです。実の部分は、アミラーゼを含んでいて胃もたれなどに効果があります。

葉には、β-カロテンが多く免疫力を上げる効果があります。葉は電子レンジで加熱して調理すると良いですよ。給食は「かぶのスープ」で食べます。