



# 1月 給食だより

平成30年1月4日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごしたことと思います。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ためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一年を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 春の七草

七草がゆは、様々な説がありますが、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。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。園では5日のおやつに【七草がゆ】を提供する予定です。



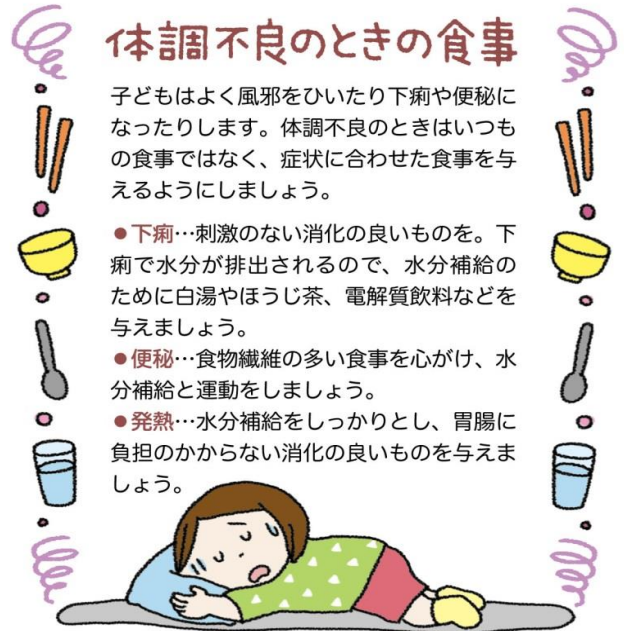
## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

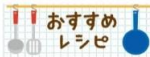


## ★ 食育集会 ★

冬野菜が入った箱の中に手を入れて感覚だけで何の野菜かを当てるクイズを行い、大根や長ねぎ、白菜に触れ冬野菜はどんな野菜かをお話しました。その後、ひまわり組さんが作った味噌を観察し給食ではその味噌と冬野菜がたっぷり入ったみそ汁を提供しました。



## アップルドレッシングサラダ



### 【大人2人・子供2人分】

- ◎キャベツ…80g
- ◎きゅうり…40g
- ◎りんご…25g
- ◎酢…8g
- ◎塩…1.2g
- ◎もやし…40g
- ◎にんじん…20g
- ◎油…8g
- ◎砂糖…1.5g

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ②①を食べやすい固さにゆで、水冷して水気をしぼる。
- ③りんごはすりおろし、調味料とあわせたら、混ぜながら火にかける。(よく混ぜることですりおろした油が分離せずになじみます。)
- ④③は粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

## ひまわり組 みそ汁作り

8月に仕込んだ味噌が完成し、「お味噌の色が最初と全然ちがう！」と驚いた様子の子も達。

その味噌を使って、「みそ汁作り」に挑戦しました。

つお節と昆布でだしを取り、野菜をちぎったり、包丁で切ったり、味付けをするところまで自分達で行いました「包丁を使う時は左手は猫の手だよ」「いつもお母さんがお料理するところを見てるからできるよ！」

と話をしながら、興味を持って真剣に取り組んでいる姿が印象的でした。

自分達で作ったみそ汁は特別美味しかったようで、真っ先に食べ終え、お鍋いっぱいがあったおかわりも完食していました。



発酵し、色が変わりました。

