1月 給食だより

アンジェリカ東品川保育園

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。年末年始で乱れがちな生活リズムを少しずつ整えるためにも、体を温める食事をしっかりとって、日々を元気に過ごせるようにしていきましょう

おせち料理

お正月の定番料理といえば、おせち料理。おせちは年明け１番最初に食べる料理とされており、年神様を迎えるためのお供え物でもあります。おせち料理には様々な意味が込められています。

かまぼこ・・・紅白でめでたい彩と、日の出に似ている形なので、新しい年の門出にふさわしいとされています。

れんこん・・・穴から先が見えることから、将来の見通しを明るくするという意味が込められています。

昆布巻き・・・『よろこぶ』に通ずるとされる縁起ものです。

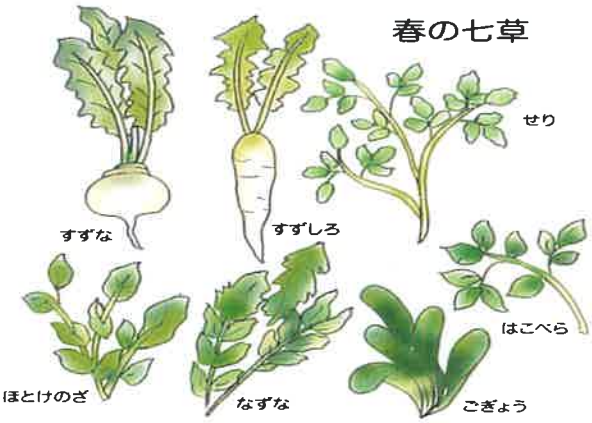
えび・・・腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いがあります。

伊達巻・・・巻き物に見立てて、文化的な発展を祈願しています。

くりきんとん・・・黄金色に輝く財宝という意味。豊かな１年が送れるようにという意味が込められています。

七草がゆ

春の七草をおかゆに入れて食べ、無病息災・健康長寿を祈ります。現在ではお正月のご馳走を食べ、疲れた胃を休めるという意味合いが大きくなりました。



１月誕生会　根菜カレーライス　～根菜について～

人参・・・βカロテンが目や皮膚を丈夫にしてくれます。甘味が出やすくお子様も食べやすい食材です。

大根・・・消化を助けてくれるので胃腸が弱い子にもおすすめです。ビタミンＣで風邪予防ができます。

ごぼう・・・食物繊維が豊富なので便秘予防に良いです。噛む力の発達に良い食材です。

完了～２歳児は使用控えめでみじん切り、３～５歳児はささがきで良く加熱して食べることがおすすめです。

れんこん・・・加熱しても壊れにくいビタミンＣで、風邪予防、免疫力アップできます。ムチンという粘りの成分が喉や胃の粘膜を守ってくれます。

完了～２歳児は使用控えめか、みじん切り、すりおろし、３～５歳児は薄切り、細かい角切りにして歯ごたえを残しすぎないくらいに調理すると噛む練習にもなります。

じゃがいも・・・体を動かす為に必要なエネルギー源です。カリウムで体の余分な塩分を排出してくれます。