

# 給食だより

2021年1月4日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

あけましておめでとうございます。今年も皆さまにとって良い年でありますことをお祈りしております。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。早寝早起き朝ごはん、そして石けんを使った手洗いで、感染症やノロウイルス等による食中毒の予防に努めましょう。



## 旬の食材を積極的に食べましょう

- + 日本の四季と「旬」の食べ物は、体と深く関係しています。
  - + 春は山菜などの苦みのある食材で陽気からくるのぼせを防ぎ、夏はきゅうりやスイカなど水分の多い野菜が体の熱をとってくれます。ねぎや生姜、根菜などの冬野菜は体を温めてくれます。
- 



## 鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



## 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって控えるのではなく、3歳前後からは食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れてさせ過ぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



## 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、みそ、ヨーグルトなど



## 春の七草

七草がゆは、様々な説がありますが、お正月にごちそうをたくさん食べた胃腸をいたわり、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、朝ご飯に七草がゆを食べます。七草がゆに入れる春の七草は「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



