

1月 ぱくぱくだより

さくら保育園

新年明けましておめでとうございます

みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？お家でおせち料理や雑煮などお正月料理を沢山食べたと思います。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団から中々でられない季節ですが、早寝、早起きを心がけ、バランスの良い食事で体調を整えましょう。
 本年も、さくら保育園の皆様に安心・安全でおいしい給食を提供してまいりますので、よろしく願いいたします。

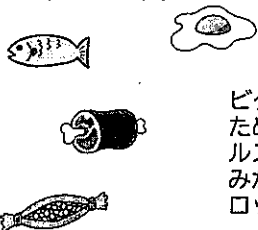
かぜを予防する栄養素

食事で予防

寒くなると、体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆等に含まれています。



ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

ビタミンC

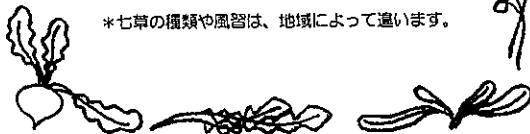
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないための、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。



春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。



健康見直しチェック

冬休みの間、家でゆっくり過ごした子どもたちも多いと思います。ふだんの生活リズムを早く取り戻して、元気に登園しましょう。

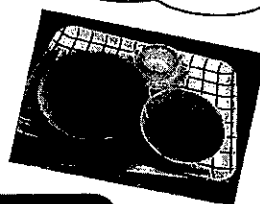
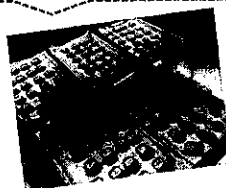
- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯みがきをしましたか？
- うんちをしましたか？

全部にチェックが付くように、がんばりましょう。



12月のお遊戯会メニューで作っただるまんクッキー(だるまんさんとおにさんカレー(ももたろう)です！

頑張ったお遊戯会を振り返りながら、楽しみながら食べてくれて、給食の先生たちも嬉しかったです。



◆1月の行事予定◆

- 8日 七草がゆ・お正月メニュー
- 22日 C組お好み献立
- 24日 お誕生会
- 30日 ぶりの解体ショー

食育係より

1月のナー：お箸でちがって食バよう！ (自分の口のサイズにちがって食バよう！)

自分のお口より大きな物をみんなほどのように食べていますか？お箸やフォークで刺して、かじって食べていたりしますか？自分のお口のサイズを笑ひ、お口の中に入る大きさに切り、お箸でしっかりつまんで食べることにチャレンジしてみましょう～(笑) (お箸の持ち方、つまむコツ、ハシオウチとオウチの中での意識してきているのを継続していきたく思います(笑))

おたのみ食

- ・七草粥
- ・おせちメニュー
- ・ぶりの解体ショー

様々な伝統料理を知り、食バの楽しさを味わってください！