

# 1月 給食だよ

すずの丘保育園  
令和5年1月4日

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月は寒さも本番となり、体調も崩しやすい月です。温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 食事で 免疫力・体力アップ

冬は感染症が流行する季節。まず、体を温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

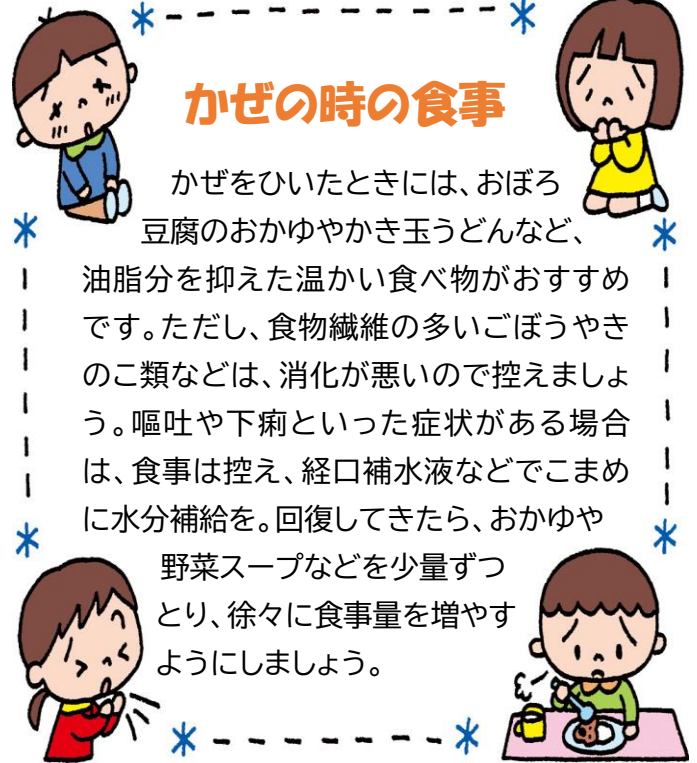
### 体力をつける

発酵食品  
⇒納豆・みそ・ヨーグルトなど



## かぜの時の食事

かぜをひいたときには、おぼろ豆腐のおかゆやかき玉うどんなど、油脂分を抑えた温かい食べ物がおすすです。ただし、食物繊維の多いごぼうやきのこと類などは、消化が悪いので控えましょう。嘔吐や下痢といった症状がある場合は、食事は控え、経口補水液などでこまめに水分補給を。回復してきたら、おかゆや野菜スープなどを少量ずつとり、徐々に食事量を増やすようにしましょう。



## 子どもに伝えたい食文化

新年の始まりを祝う1月は、お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど…その内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域も同じです。お正月は、子ども達に地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

## お雑煮のいろいろ

お雑煮は地方ごとに入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白みそで味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ブリやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

