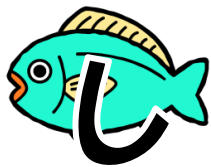


# 食育便り 1月号

# はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ てんがん子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	--------------------

2020年 あけましておめでとうございます。

新年を迎え、厨房の先生「明けましておめでとうございます」と子ども達の元気な挨拶が飛び交い、「初詣に行ったよ」「お年玉もらったよ」と楽しいお正月の出来事話でいつもより賑やかな食事時間になりました。今年の冬は、寒暖差もあり体調も気になります。規則正しい生活リズムを整えることで、頭もすっきりし食事にも意欲がでます。今年も、一日を気持ちよく過ごせるように“早寝早起き朝ごはんを”心がけましょう。

子ども達からの「おかわり！」「美味しかった！」「完食～！」の音がたくさん聞こえるように調理員一同頑張りたいと思います。今年もよろしく願います。

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、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、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。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。



## 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。

- 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、味噌、ヨーグルトなど



クリスマス  
お楽しみランチ！



新年おせち料理！

