

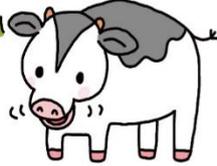
給食だより

2024年度 冬号
 ひまわりのお家
 笠原ひまわり保育園
 作成者 

新年を迎え、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を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

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、味噌、ヨーグルトなど



冬が旬の食材

小松菜・ほうれん草・大根・白菜
 かぶ・ごぼう・里芋・カリフラワー
 ブロッコリー・春菊・わかめ
 みかん・りんご・いちご
 たら・ぶり・カニ・わかさぎ 等



1月17日の献立です♡

鶏肉と野菜のトマト煮

材料（4人分）

鶏もも肉	150g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
カットトマト缶	400g
水	100cc
油	適量

調味料

ケチャップ	45g
しょうゆ	20g
砂糖	15g
コンソメ	3g

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎと人参は1cmの角切りにする。
- ② じゃがいもは1.5cmの角切りにして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉、玉ねぎ、人参の順で炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、じゃがいもとトマト缶、水を加えて煮込む。
- ⑤ 人参とじゃがいもに火が通ったら調味料を全て加え、少し煮込んでできあがり！



給食室に声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽に声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

