

1月

きゅうしょくだよい

令和7年
こぐま保育園
栄養士 佐藤

新年明けましておめでとうございます。

今年も1年、子どもたちに喜ばれる美味しい給食やおやつを作りたいと思います。よろしくお願ひします。これからは寒さが一段と増し、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、丁寧なうがい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べましょう！！



～食事で免疫力 UP～

冬はインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。まずは体を温めるために体温をあげましょう 🔥

【体を温める食材】

ねぎ、にら、生姜、にんにく、南瓜、大根、人参など



【体を温める料理】

鍋、おでん、うどん、スープ煮、シチューなど



【免疫力 up のために】

ビタミン、ミネラルの多い食材～ 緑黄色野菜や果物など

発酵食品～納豆、味噌、ヨーグルトなど

～冬こそ水分補給を～

のどや鼻の粘膜が乾燥しやすい季節です。汗をたくさんかく夏場とちがい、意識して水分補給をする必要があります。水や麦茶で水分補給する他、汁物を取り入れると効率的です。

胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日（じんじつ）の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・



ゴヨウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。

1月11日は鏡開き 🍊

年神様がいる間は鏡餅を飾って置き、松の内が明けたら今度は年神様を送るため、1月11日に餅をいただきます。餅は日本の伝統的な食べ物です。子どもに与えるときは、食べる前に水分で喉を濡らして滑りを良くしたり、よく噛んで食べるよう伝え、飲み込むまでそばで見守ると安全に食べることができます 😊 雜煮やおしるこなど、色々な楽しみ方で味わってみてください ♪ 保育園では鏡餅にみたてたクッキーがおやつで登場しますよ 🌈

12月 誕生日おやつ

先月の誕生日おやつはアップルパイを作りました 🍎

りんごをバターと砂糖で煮ているときから調理室にいい匂いが広がっていました 😊 パイシートにりんごをたくさんいれて焼いたアップルパイは、優しい甘さと程よい酸味で子どもたちもぱくぱくと食べていましたよ ✨

今月は20日（火）に誕生日会をする予定です。お楽しみに 🎂

