



給食だより



青物横丁えほん保育園

新年、あけましておめでとうございます。本年も、子どもたちが元気いっぱいの園生活を送ることができるよう、栄養満点の給食でサポートさせていただきます。厳しい寒さと乾燥した空気によって、体調を崩しやすくなる季節です。バランスの良い食事を心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう。

七草粥



七草粥は、紀元前の中国にて無病息災・長寿健康を願って食べられていたのが始まりです。その後日本で、かつてお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習と結びついて、現在の七草粥のスタイルになったといわれています。

また七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされていることから、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることの意味も込められています。

ごぎょう



すずな



すずしろ



せり



はこべら



なすな



ほとけのざ



△食品による、子どもの窒息・誤飲に注意を△

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが、硬さのあるものや丸い形状のものをそのまま食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしてしまう可能性があります。大人にとっては何気ないと感じる食材でも、子どもたちの命にかかわることが十分にありますので、今一度提供方法を見直してみましょう。

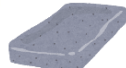
丸く、つるっとした食品

保育園では提供していません。
提供する場合は必ず、半分または4等分に切りましょう。



ぶどう ミニトマト うずらの卵 など

弾力がある食品

 細かく刻みましょう。

こんにゃく



1cm幅に切りましょう。

きのこ類

その他、配慮する食材

板のり…刻みのりでの提供
豆・ナッツ…5歳以下には与えない
△節分の豆も与えないようにする
りんごや飴…提供する場合は
目を離さないようにする



今月の行事食

23日(木) 福島県郷土料理

- ごはん
- 鮭の麴焼き
- 凍り豆腐入りサラダ
- ざくざく汁
- 果物

ざくざく汁
色々な野菜をざくざくと切って煮るお料理です

- 黒糖まんじゅう
- 牛乳



27日(月) お誕生会

- ごはん
- 鶏のから揚げ
- おかか和え
- みそ汁
- 果物

今月の絵本
「プリンちゃん」
です

- プリン
- 牛乳

