

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025.1

あけましておめでとうございます。今年も安心・安全な給食と手作りおやつを心掛けていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

寒さが、いっそう厳しくなりますが心も体も温まる給食をたくさん食べて、遊んで新しい一年をむかえましょう！

～お正月～

お正月は神様を家に迎え、お祝いをする行事です。神様は、日本各地に現れる豊作の守り神。年の始めにそれぞれの家庭にやってきて、家族が元気に暮らせるよう見守ってくれる神様だと言い伝えられています。しめ飾り、鏡餅はすべて神様を歓迎するための準備です。

お正月は、年の始めに家族がそろい一年の息災を願い合う大切な節目。子どもたちにも、日本伝統の風習や由来を継承していきたいですね。

乳幼児の心の健康と食の関係

子どもがストレスを受けた場合、食に影響が出たり、便秘・下痢などの体調不良として現れたりすることがあります。ストレスにより睡眠の質や量が落ちると朝食の欠食につながり、そのことで食事や排泄のサイクルが乱れるという悪循環が生じます。

園の行事や私生活でのイベントの前後に一時的に食欲が落ちるなど、ストレスを発散する能力が発達途中であるため様々な形でストレスサインを発していることがあります。

また大人から見ても、子ども自身にプラスにとれる環境の変化であっても本人さえ気づかぬうちに、ストレスになっている場合があり、食以外でも、「イライラする」「頭が痛い」「遊びの変化」「アレルギー症状の悪化」など行動面にも現れることがあります。

規則正しい「いつもどおりの生活を過ごす」ことが子どもの心と体の健康を支える糧となるでしょう。

文献「いただきます ごちそうさま」

旬の根野菜で冬をのりきる！

体を温めてくれる食品は、かぶ、にんじん、ごぼう、里芋、しょうがなど、土の中にできる野菜＝根菜類は、冬が旬であるものが多いのが特徴です。水分が少なく、ビタミンC、Eや鉄などミネラルを多く含むものが多いためだと考えられています。根菜類は固いものがほとんどです。煮込み料理やスープなど、温かい料理にして食べましょう。

でも根菜類は糖質が高めなので、食べ過ぎには気を付け、あくまでも適量にしておきましょう。

根野菜を一度にたくさん、美味しく食べられる料理



五目大豆煮

大豆、ごぼう、たけのこ、人参と具沢山で食物繊維も豊富です。



かぼちゃサラダ

冬のかぼちゃは甘みがあり栄養豊富です。



筑前煮

根野菜と鶏肉を合わせ、幾重にも願いを重ね、お正月に頂くことが多いです。



けんちん汁

元来は精進料理なので肉や魚は加えず、醤油や味噌で味を調えます。