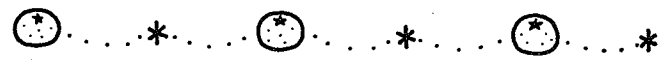


# 1月 きゅうしょくだより



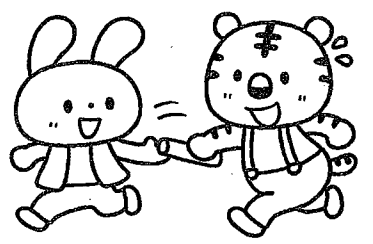
2021.1月 川島保育園 給食室

あけまして  
おめでとうございます



寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。

お天気のいい日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。



## 1月のお楽しみ給食は...?

ゆり、ひまわりくみでは、給食とおやつをグループ盛りで提供することがありましたが、新型コロナウイルスの流行による、感染予防対策としてグループ盛りをやめています。例年のお楽しみ給食ではお重に詰めてグループごとに取り分けて食べていましたが、今年は個人盛りのおせち料理になります。おせち感が薄れてしまうような気もしますが、赤飯は型抜きをするので、楽しく食べてもらえたらな...と思っています。

7日(木)はお休みせず、元気に登園して下さいね!

# 冬の香味野菜

をたっぷり、風邪予防に

新型コロナウイルスに加えて、風邪やインフルエンザが流行するこの季節におすすめなのが「ネギ、ニラ、セリ、シュンギク、ニンニク、ユズ、ショウガ」といった冬の香味野菜です。

香りが高く、鍋物などの薬味にも利用されるこれらの香味野菜は、ビタミン類や抗酸化成分を豊富に含んでおり、文字どおり「薬」のように体調を整えてくれます。

いつもよりたっぷり食べて、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。

12月に出した新メニューです

### 鰯の塩こうじ焼き

- (4人分) 鰯 ... 4切
- 塩こうじ ... 12g 白ねぎ ... 2kg
- しょうが ... 4g さとう ... 4g

- ① 白ねぎはみじん切り、しょうがはおろしておく
- ② ボールに①のねぎとしょうが、塩こうじ、さとうを混ぜ合わせて魚全体にまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、中火にして②をおき、ふたをして4~5分焼く。水分が出てきたら弱火にして5~7分鰯に火が通るまで蒸し焼きにする。

12月はこれだけ食べました!

12月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	463	18.0	14.2	693	200	1.6	141	0.29	0.33	20	3.1	1.2
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	548	21.4	16.2	765	240	2.2	193	0.36	0.37	26	2.8	1.6

ねぎみれの見た目で苦手な子もいたようです... ちよ、わり大人の味だったのか、子どもたちはあまりおかわりせず大人に好評でした!

## 春の七草



- セリ +ズ+
- ゴギョウ
- ハコベラ ホトケ/サ
- ズ+ ス+シロ