

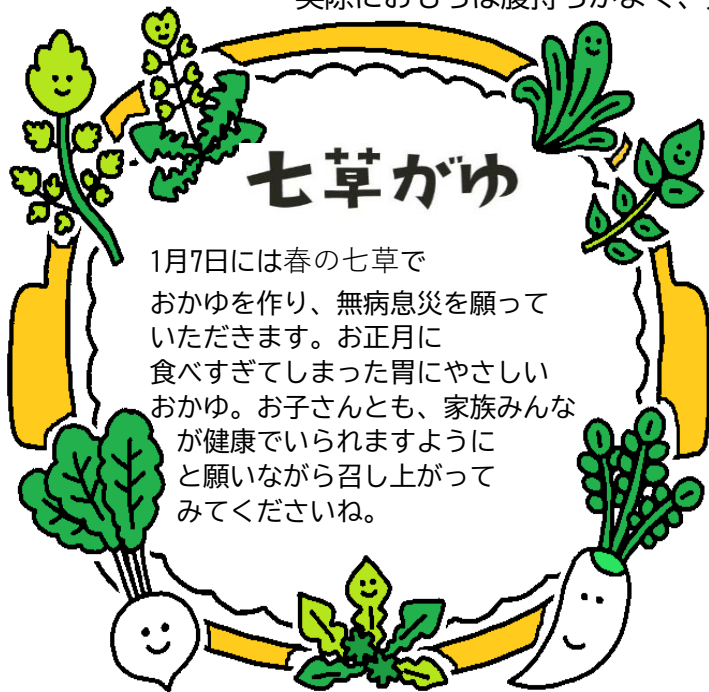


# 給食だより 1



令和6年1月1日  
エレナ保育園

お正月、家にやってくる神様にお供えするもののひとつにおもちがあります。おもちを食べるといことは、神様と同じ食べものをいただいてパワーを授かるという意味。実際におもちは腹持ちがよく、元気になれる気がしますね。



## 七草がゆ

1月7日には春の七草で  
おかゆを作り、無病息災を願って  
いただきます。お正月に  
食べすぎてしまった胃にやさしい  
おかゆ。お子さんと、家族みんな  
が健康でいられますように  
と願いながら召し上がって  
みてくださいね。

### かんたんレシピ

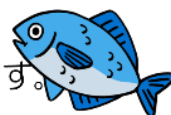
【ほうれん草の白和え】

①ホウレンソウ1束 (200g) は軸を切り落とし、よく洗ってからゆでて水けをしぼり、2cm程度に切っておく。②絹ごし豆腐 (1/2J、150g) をボウルにいれてよく練ってから水気を捨て、すりごま (白) 大さじ1、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1を加えてよく練り合わせ、①にあえる。

## 魚を美味しく食べましょう!!



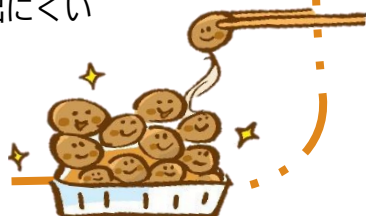
魚は健康の維持に大切な栄養をたくさん含む日本の代表的な食べ物です。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。



## 【発酵食品を取ろう】



腸内環境を整えたり免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内にとり入れたいものです。手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便通をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。



子どもに必要な

## 栄養素



カルシウムは丈夫な歯や骨を作る栄養素。また、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあり、子どもにとって重要な栄養素です。カルシウムを多く含むのは乳製品や小魚、大豆、野菜や海藻。おやつにチーズや牛乳を使ってみたり、小魚をミキサーにかけた粉末などを味噌汁に入れてみたりするのもいいですね。

