

給食だより

2021年 1月

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしく願いいたします。



かぜやインフルエンザの予防には、栄養と休養（睡眠）をしっかりとることが大切です。良質たんぱく質とビタミン類の効果的な組み合わせで、日ごろから「抵抗力をアップ！」を心がけましょう。

抵抗力アップ！ 効果的な組み合わせ

●たんぱく質
皮膚や粘膜、からだをつくる
もともになるもの

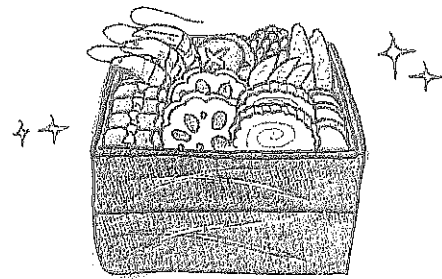
プラス
+

- ビタミンA**
皮ふや粘膜を強化し、病気に対する抵抗力をつけます。
- ビタミンB群**
食物からエネルギーを作り出すのに必須のビタミン類で、「疲労回復ビタミン」ともよばれます。
- ビタミンC**
活性酸素（ストレス）を取り除き、からだを作るコラーゲンの合成に不可欠です。
- ビタミンE**
抗酸化作用により血行を良くし、新陳代謝を活発にします。

卵は、ビタミンCを除くほとんどの栄養素を含む万能食品です。かぜの予防に1日1個とりたいですね。
*アレルギーのあるお子さんの場合、医師の指示のもと、お子さんの症状に合わせて選択してください。

おせち料理の意味

1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。



- 数の子 : 子宝や子孫繁栄を願う縁起物
- 栗きんとん : 漢字で「金団」と書き、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物
- 伊達巻 : 形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成就を願うもの
- 紅白かまぼこ : 半円状が日の出に似ていることと紅白を揃えることで縁起が良い
- 田作り : 田植えの肥料に乾燥したいわしが使われ豊作になったことから縁起物に
- 黒豆 : 健康でまめに暮らせることを願い、黒は邪気をはらうともいわれている