

給食だより



筑後二川保育園

2026年1月5日

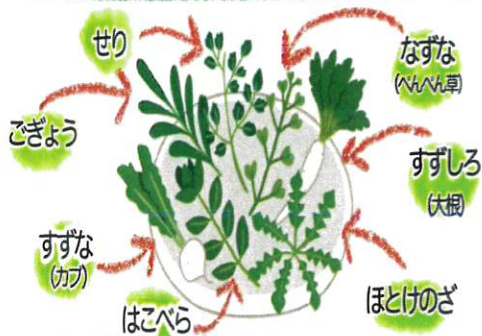
文責: 栄養士 立花

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家庭でも楽しく過ごされたことと思います。楽しい年末年始を過ごした子どもたちは睡眠不足や食生活が乱れることで風邪をひきやすくなるので、お休み明けは早寝早起き、バランスのよい食生活で少しずつ生活リズムを整え、寒い季節を乗り越えましょう



七草がゆを知っていますか?



1月7日に食べるといいと言われる七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月に御馳走三昧だった胃腸を労わり、不足した緑黄色野菜を補う意味があるそうです。本来は朝ごはんとして食べるのが良しとされています。春の七草はスーパーマーケットでもセットで売られていますので気軽に試すことができます。

園では7日のおやつに七草おにぎりにして食べます



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



食事で免疫力・体力アップ!

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体を温める料理で体温を上げましょう!

免疫力アップ!
ビタミンやミネラルの多い食材
(緑黄色野菜や果物)



体力をつける!
発酵食品など
(納豆や味噌、ヨーグルトなど)



みかんを食べて元気いっぱい!

冬の風物詩ともいえる定番の果物、みかんには栄養がたくさん含まれています。

- ・ビタミンC…免疫力を高め、風邪予防
- ・食物繊維…整腸作用で便秘改善
- ・クエン酸…疲労回復



薄皮と薄皮の表面の白いスジにも栄養が詰まっています。食物繊維が豊富にふくまれています。食物繊維は便秘を整える作用があるので、苦手でなければ白いスジも食べた方がみかんの栄養素を余すことなく摂ることができます。

【みかんの選び方】

ヘタ…ヘタは小さめで、少し枯れている。
色とツヤ…濃いだいだい色で、つるっとして滑らか。
皮…ふかふかしておらず、張りがある。



作ってみよう! 松風焼き



材料(1人分)

- | | | | |
|----------|-----|-------|----|
| ・鶏肉(ひき肉) | 30g | ※ パン粉 | 6g |
| ・木綿豆腐 | 20g | ※ みそ | 8g |
| ・玉葱 | 30g | ※ 砂糖 | 1g |
| ・人参 | 30g | ・ごま | 1g |



作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで1分加熱する
- ② 玉葱と人参はみじん切りにする
- ③ ボウルに①と鶏肉を入れてなめらかになるまで混ぜる
- ④ ②と※を入れて、しっかりと混ぜ合わせる
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしき、④を平らに敷き詰める
- ⑥ 表面にごまを振りかける
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで、約15~25分焼く
- ⑧ 冷めたら食べやすい形にカットして完成!

「松風焼き」とは

表面だけごまをまぶし、裏にはなににもないことから「裏表なく、隠し事もなく、正直な生き方が出来るように」という意味が込められています。また、一年を通して真っ直ぐに生きられますように、という願いも込められており、おせち料理としても作られます。