

# 1月 給食だより

2023・12・28 発行  
仁田マーガレット保育園  
栄養士 石川萌

あけましておめでとうございます。新しい年になりました。

苦手な食べ物がある子どもは少しでも食べることができるように、なんでも食べられる子どもは食べる量を調節したり、バランスよく食べられることができるようになればいいですね。

園の給食を食べて、元気な1年間を過ごしてもらいたいと思います。

行事食もまだありますので今後も楽しみにして下さい。

まだまだ寒さが厳しい時期なので、体調管理にはより一層気を付けましょう。

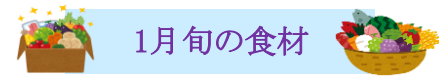
## 鶏肉のマヨカレー焼き



材料  
鶏もも肉 200g  
塩 小さじ1/2  
カレー粉 小さじ1/2  
マヨネーズ 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

### 作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②調味料を鶏肉に20～30分漬ける。
- ③フライパンに油をひき、中火で焼いていく。焼き目がついたらひっくり返して、弱火で中まで火を通す。



## 1月旬の食材

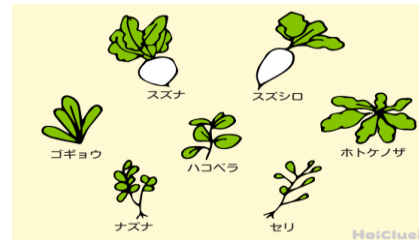
魚介類		野菜		果物	
さわら	たら	キャベツ	ごぼう	いよかん	レモン
ぶり	ひらめ	白菜	小松菜	みかん	オレンジ
えび	かに	ブロッコリー	春菊	キウイフルーツ	
きんめだい		大根	ほうれん草	など・・・	
など・・・		レンコン	など・・・		

※1月は食生活が崩れやすいので、注意して体を整えましょう。

## 1月食育について

そら組でかぼちゃの種取りを行います。種を取ったかぼちゃは後日の献立に・・・楽しみにしててください！

## 七草がゆって？



1月7日に年末年始でごちそうをたくさん食べて疲れた胃を整えたり、青菜の不足しがちな冬場の栄養を補給する為に食べます。また、この日に食べる事により、新年の無病息災の願いも込められています。

## 寒い時こそ水分補給をしよう！！

水分補給が必要なのは汗をかきやすい夏の時期だけだと思われがちですが、寒いこの時期は喉が渇きにくく、水分補給の回数も少なくなり、気が付けば水分不足になってしまいます。効果的な水分補給を行いましょう。



こまめな水分補給で脱水を予防しよう！



### ◎飲み物の温度に気を付けましょう

冬に冷たい飲み物を大量に飲むと胃や腸に負担がかかってしまい、お腹を壊す原因にもなります。一度沸騰させ常温まで冷ますか、温かい飲み物を飲むように心がけましょう。



### ◎少しずつ、こまめに飲みましょう

一度にたくさん飲むとよく体に吸収されず、尿として出てしまう量が増えてしまいます。

