

# おいし〜い! 通信

あおい保育園  
給食だより  
R5.1.5



新年あけまして  
おめでとうございます!



年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたか?  
明日(1/6)は小寒。いよいよ寒さが厳しくなる時期です。寒さが厳しくなり、インフルエンザやノロウイルスの流行する季節となりました。予防のためにも日頃から、栄養バランスのとれた食事、運動、十分な睡眠で免疫力を高める生活を心がけましょう。  
今年も食を通して子ども達の健やかな成長を見守っていききたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 風邪に負けない体を作ろう!

風邪を予防するには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。とくに免疫力を高めるビタミンCやビタミンA、たんぱく質をしっかりとり、風邪に負けない体づくりをしましょう。

**ビタミンC**

風邪のウイルスや細菌から体を守ります

野菜・果物・いも類  
などに多く含まれています

**ビタミンA**

のどの粘膜を保護し、ウイルスが体に侵入するのを防ぎます。

緑黄色野菜・ウナギ・レバー  
などに多く含まれています

具材たっぷり  
栄養満点体ほかほか  
体を温める料理で  
免疫力アップ  
風邪予防にもぴったり

今月の  
おすすめメニュー  
**ちゃんぽん**

**タンパク質**

体を作る栄養素で、病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品  
などに多く含まれています

## 1/7は七草の日

## ~春の七草知っていますか?~

春の七草を覚えるときに、  
♪せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ春の七草♪  
とテンポに乗せて覚えたものです。  
でも、いざ七草セットを買ってもどれがどれなんだろう...と思ったりしませんか?  
今年の七草はぜひ、「どれがどの草なのかな?」などと子どもさんと話しながら七草がゆを作ってみませんか?

**<七草の由来>**

もともと中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで神様に供えたとともに、家族で食べ万病や邪気を払うために行われた行事でした。  
七草には食べ過ぎて疲れた胃を休め、野菜が少なく冬場に不足しがちな栄養を補う効果があります。

**せり** 「競り勝つ」という意味 食欲増進効果

**ごぎょう** 「仏様の体」という意味 のどの痛みを和らげる

**はこべら** 「繁栄がはびこる」という意味 腹痛薬・目に良いビタミンAが豊富

**なずな** 「なでて汚れを取りはらう」という意味 風邪予防・解熱効果

**すずな** 「神を呼ぶ鈴」 ビタミンが豊富

**ほとけのざ** 「仏の安座」に似ている のどの痛みを和らげる

**すずしろ** 「汚れの無い潔白」という意味 消化を助け、風邪予防にもなる

《材料》

中華麺・・・4玉  
豚肉・・・40g  
シーフードミックス・・・50g  
玉葱・・・1/2個  
人参・・・1/3本  
もやし・・・1/3袋  
キャベツ・・・2枚  
葱・・・2本  
にんにく・しょうが水・・・750ml  
鶏ガラ・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/5  
油

《作り方》

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②玉葱、人参は薄切り、キャベツはざく切りにする。葱は小口に切る。
- ③鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りがたったら玉葱、人参、豚肉、キャベツ、もやしを入れて炒める。
- ④水を加えて煮、火が通ったら鶏ガラ、塩、しょうゆで味付けをする。
- ⑤茹でた麺を器に盛り、④をかけ、葱を散らす。

**郷土料**

伝えていきたい浜田の味  
~干し柿の天ぷら~

毎年お正月明けのこの時期、おやつに浜田の郷土料理である「干し柿の天ぷら」を提供しています。  
子どもたちに自分たちの住んでいる浜田にはどんな郷土料理があるのかと興味をもってもらいたい、そして大きくなってそれを見たり食べたりした時に故郷を思い出してもらえたらなあという思いをこめて作っています。  
郷土料理とは、地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理法で作られるものです。  
三隅町は県内有数の柿の産地です。干し柿にすることで渋い柿を甘く食べる、たくさん収穫したものを長期保存ができるという昔の人の知恵が詰まっています。