

# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 給食室

2021・1.1

新年おめでとうございます。寒さが厳しくなり、インフルエンザ・ノロウイルスの流行る季節です。ウイルス等の感染予防には手洗い・うがい・マスクの着用、人ごみに近づかない等の予防策も必要ですが、日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪に負けない身体で元気にこの冬を乗り切りましょう。



## お正月料理の献立紹介

おせち料理のいくつかを取り入れて提供します。



### ・ブリのてり焼き

ぶりは稚魚から成魚になるまでに呼び名が変わる出世魚です。立身出世を願う意味があります



### ・黒豆

邪気払いの意味。「まめ」に暮らせますようにと願います



### ・紅白なます

人参と大根が紅白の水引に似ていることから平和をねがいます



### ・栗きんとん

財宝を例えて、豊かな一年を願う料理です



### ・京風味噌汁（白味噌使用）



## 誕生会の献立

(給食)

### ・ハンバーガー

ハンバーグ・キャベツ・チーズをはさみます

### ・フライドポテト

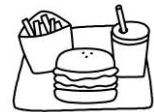
紙コップに入れて提供します

### ・ブロッコリー

### ・根菜ポトフ

(おやつ)

### ・スコーン



・給食職員がハンバーガー屋さんになります。ハンバーガーチケットと引き換えにする予定です。お楽しみに！

## 旬の食材「里芋」

12月から1月にかけて旬の里芋。給食でも多く取り入れている食材の一つです。

・里芋のぬめり成分は、血圧低下に効果的。食物繊維の一種なので、お腹の調子を整え

ダイエットにピッタリです  
・疲労回復やむくみ解消も期待できます。体の老化を予防し、抗酸化作用に優れています。

・「里芋+鶏胸肉」で高血圧予防になります  
・「里芋+豚肉」で血管を健やかにします。

## ☆1月7日は「七草粥」☆

年末年始はごちそうをたくさん食べたので、胃の調子を調えるためや厄除けのために七草粥を食べます。保育園では「七草おにぎり」を提供します。