



1月給食だより



令和6年1月4日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが食事の時間を楽しめるような給食を心がけていきます。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗い、うがいをしっかりと行い、栄養たっぷりのご飯をたべて元気に過ごせるようにしていきましょう。

季節の食べもの

〇七草がゆ



七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていています。そのため、無病息災を祈って1月7日に七草がゆを食べるようになりました。また、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。七草がゆは本来、朝ごはんとして食べられるもので、中に入る七草はそれぞれに意味があります。

春の七草



せり	解熱効果・整腸作用など
なすな	利尿作用・解毒作用など
ごぎょう	咳や痰に効果がある
はこべら	昔から腹痛薬として用いられる

ほとけのざ	胃を健康にし、食欲増進作用をもつ
すずな	胃腸を整え、消化を促進する
すずしろ	大根の葉、風邪予防など



〇みかん



冬の果物と聞くとみかんを思い浮かべる方もおおいのではないのでしょうか。みかんには栄養がたっぷりと含まれています。

ビタミンC……抗酸化作用、鉄の吸収をよくする
 Bカロテン……体内でビタミンAに変換される。肌の健康を維持。風邪予防。
 カリウム……ナトリウムを排出し、塩分の摂りすぎを調節する。
 ヘスペリジン……白いスジや袋部分に含まれるポリフェノールの一種。
 血流を良くする。ビタミンCを安定させ、働きを強化する。



色が濃く、皮にハリとツヤがあり、重みがあるものを選ぶといいです。風通しがよく、涼しい場所で保管しましょう。

* 和食の基本 一汁三菜 *

和食の配置

今では一汁三菜に見慣れているかもしれませんが、戦前は一汁一菜が基本で、一汁三菜は特別な日の食事でした。和食の基本は“白ごはんを食べる”という事です。白いごはんが苦手な子も多いですが、少しずつ白いごはんの味を知ってもらいたいです。

日本の食事は1日に必要なカロリーの半分以上をごはんから摂取しています。穀物を食べる量を増やすことで脂質からとるカロリーを抑えられるため、肥満や心臓病の予防に効果的だと言われています。



日本では昔から“左上位”の伝統があり、神格化されてきたお米（ごはん）は左に置きます。

お箸は一番手前で持ち手が右側にくるように（ごはんを指して）置きます。

副菜が左側に置かれるのは手に持ちやすいからです。主菜は大きなお皿に盛り付けられることが多く、食べる時に持ち上げるのが難しいこともあり、食べるときに置いたままでもいいように右側に置かれています。