



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

あけましておめでとうございます。
 お正月は楽しく過ごせましたか？寒さが厳しくなり、まだ風邪やインフルエンザが流行る季節です。手洗いうがいをしっかりとし、ウイルスに負けないよう元気にこの冬を乗り越えましょう！



1月7日は七草粥

七草粥とは、1月7日に「七草」を入れて炊いたお粥を食べることで「七草粥の日」や「七草の日」と言われています。年末年始やお正月を終え、胃や身体をいたわるために七草粥を食べ今年一年の無病息災を願う行事として根付いているそうです。七草粥に入れる草として、挙げられているのは「ほとけのざ」「すずしろ」「せり」「はこべら」「ごぎょう」「すずな」「なずな」です。寒い季節なので七草粥を食べて温まりましょう！



給食メニューの紹介

おせちってなに？

タラの梅風味天ぷら

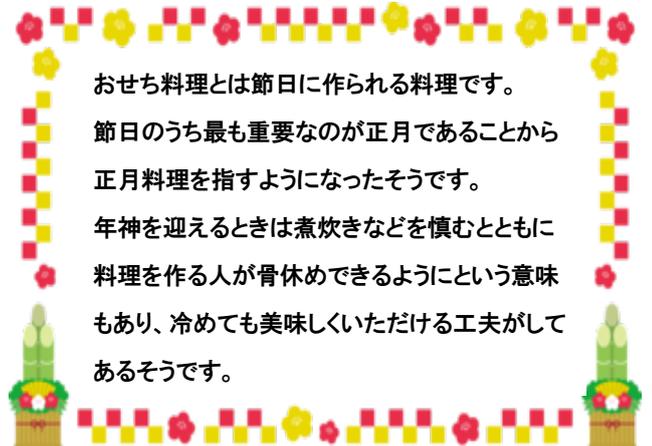
12月の献立から、子どもたちがよく食べたメニューを紹介します！

材料 幼児1人分

- ・タラ 一切れ
- ・薄力粉 5g
- ・たまご 4g
- ・梅 1.5
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① 梅の種をとりペースト状にする。
- ② 薄力粉、卵、水、梅を混ぜ合わせる。
- ③ タラに②の液につけ、油で揚げて完成。



風邪を予防する栄養と食材

ビタミンA 喉の粘膜や皮膚の健康に保ち免疫力を高める。
 食材例→人参、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン



ビタミンC 血球の働きを強化して免疫力を高める。ストレスから体を守る。
 食材例→いちご、オレンジ、じゃがいも、グレープフルーツ

タンパク質 体の構成成分となる、ホルモン、酵素などの材料にもなり免疫機能を高める。
 食材例→肉、魚、卵、豆腐、納豆

