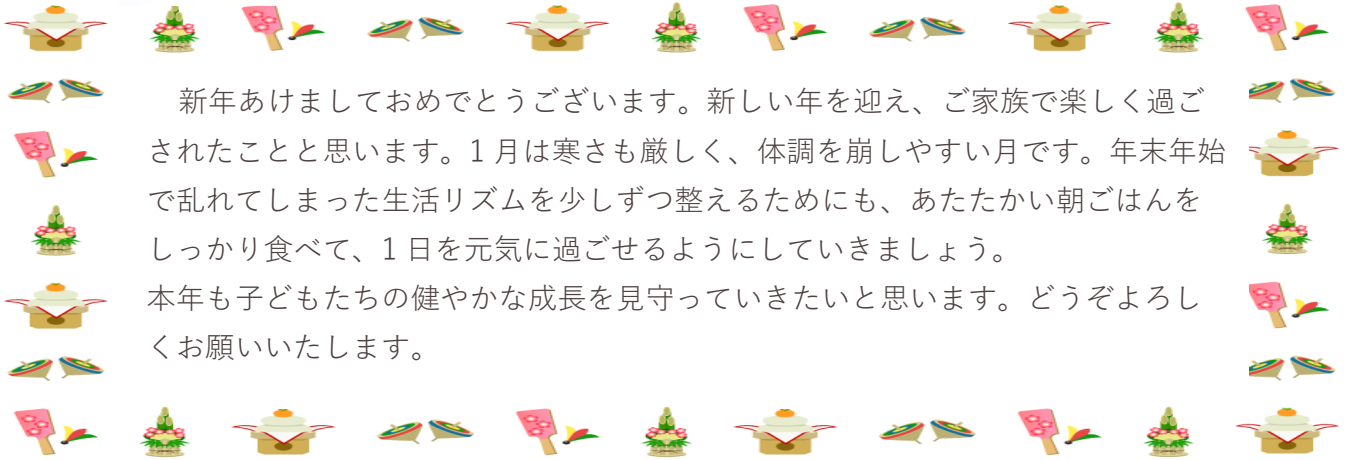




給食だより

令和4年 1月
栄養士 照屋恵美



新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。
本年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

春の七草粥をたべよう！

1月7日に頂く七草粥。七草粥は平安時代から伝わり、万病を防ぎ家族の厄をはらうといわれています。お正月のご馳走で疲れた胃をいたわってあげましょう！

七草の効用

- ① せり・・・消化を助ける
- ② なずな・・・抗菌作用
- ③ ごぎょう・・・吐き気 痰 解熱
- ④ はこべら・・・整腸効果 利尿作用
- ⑤ ほとけのざ・・・風邪予防 解熱効果
- ⑥ すずな・・・消化促進 そばかす
- ⑦ すずしろ・・・視力 五臓



しっかり食べよう朝ごはん

ビタミンAとビタミンCを豊富に含む食材を使用した、風邪予防レシピ。カラダ温まるメニューで風邪を吹き飛ばしましょう♪



冬野菜たっぷりポトフ

大根・人参・白菜・ブロッコリー
ウインナーをコンソメベースで
味付けするだけ簡単野菜スープです

食事で風邪予防

風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。



免疫力をアップさせる食材

- 1位「小松菜」**・・・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。
- 2位「ブロッコリー」**・・・ビタミンCが豊富に含まれています。抗酸化作用の高いビタミンEやβ-カロテンも豊富なので冬のこの時期は積極的に食べたい食材です。
- 3位「納豆」**・・・発酵食品である納豆には、食物繊維と善玉菌のサポートをする納豆菌の両方が含まれており、腸内環境を整えてくれます。免疫力と腸内環境は密接に関係していて、腸内環境を整えることで免疫力アップにつながります。