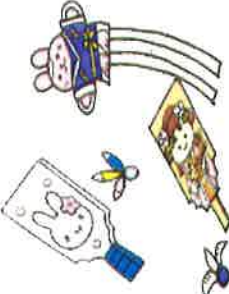




1月

給食だより



明けましておめでとございます。

石原第二保育園 管理栄養士 春山裕里子

年末・年始のお休みは、みなさんどうお過ごしだったでしょうか。今年も残すところあと3ヵ月です。進級・卒園に向けて、1つずつお兄さんお姉さんになるみんなの、食べられるものや好きなものが増えるように、調理法や旬の食材、味付け、行事食など幅を広げていきたいと思えます。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。



## 冬の食事

温め効果と免疫力を高めるもので感染症を予防！

寒さに負けないように、体を温める食材を多く取り入れましょう！生姜や根菜類・タンパク質を多く含むものが体を温めてくれます。また、ビタミンやミネラルを含む食品を取り入れて免疫力をアップ！いちごやみかんはビタミンCが豊富に含まれていますし冬の定番・鍋料理は野菜もタンパク質もたくさん食べられるのでおすすめです！



## 七草かゆ

春の七草といえは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。

無病息災を祈って食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休める効果があります。

子供たちにも伝えていきたいものですね。



### レシピ紹介 ～手作りふりかけ～

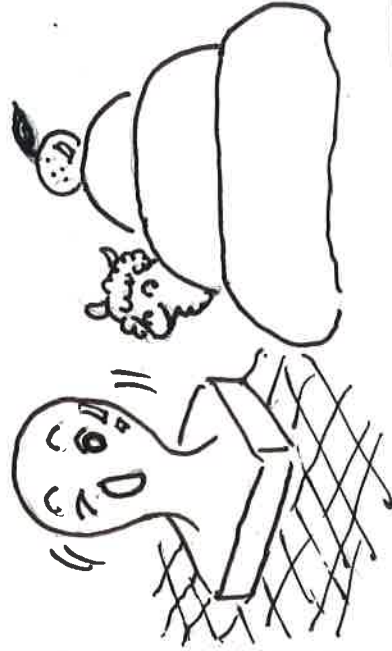
#### 【材料】

甘塩鮭・ごま・きざみのり・しらす

#### 【作り方】

- ① 甘塩鮭を焼いて、ほぐしておく
- ② フライパンでしらすをからいりしておく
- ③ ①と②ときざみのりとごまを混ぜて完成♪

☆簡単にできますので、お家でやってみてください！



### ～♪たくあん作り♪～

以上見さんでたくあん作りをしました！！

1ヵ月後の仕上がりが楽しみです♪♪♪

