



1 月 給食だより

大宮みちのこ保育園

新年明けましておめでとうございます。

寒さが厳しくなり風邪やインフルエンザ・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、人混みには近づかない等
予防策も必要ですが、日頃から栄養・体力づくりを心掛け風邪やウイルスに負けない体
で元気にこの冬を乗り切りましょう！

風邪を予防する栄養素

風邪の予防には、栄養たっぷりの食事から！

体の芯から温まるような食事をしっかりと食べて、寒い日も元気に過ごしましょう。

ビタミンC…寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め
回復力も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

たんぱく質…元気な体を作るために必要な栄養素です。病気やけがに対する抵抗力や治療力を高める働きがあり
ます。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると粘膜が弱くなり、風邪
をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、にんじん、南瓜、ほうれん草などに多く含まれ
ています。

☆七草がゆで無病息災☆

1月7日は「人日の節句」です。

この日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」とされています。

寒さに負けない青菜の生命力にあやかる
ということで春の七草（せり・なずな・
ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すず
な・すずしろ）は生き生きとした青菜の
ままで冬を越すのが特徴です。

また、年末年始のごちそうで疲れた胃の
調子も整えてくれますよ！

保育園ではおやつで『七草雑炊』を出し
ます。

七草雑炊のレシピ

材料（1～2 杯分）

- | | |
|------------|--------|
| ・ ごはん | 150 g |
| ・ かぶ | 1 個 |
| ・ かぶの葉 | 適量 |
| ・ たまご | 1 個 |
| ・ 鶏がらスープの素 | 1.2 g |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ 水 | 200 ml |



作り方

- ・ ごはんをザルに入れ洗います。
（ぬめりをとります）
- ・ かぶ・かぶの葉は切って軽く茹でておきます。
- ・ 鍋にご飯・水・鶏がらスープの素を入れ沸騰したらかぶとかぶの葉を入れ、最後に溶き卵を回し入れ固まったら完成。

※味が薄い場合は塩で調整して下さい。