

令和2年1月4日

岩 保 育 園



# 1月給食だより



明けましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。1月は、旧暦で睦月（むつき）といい、「仲睦ましく過ごす」という意味と他に「始まる月、元になる月」という意味があります。子どもたちが、保育園で穏やかに楽しく過ごせる年でありますように。また、今年も子どもたちの「おいしかったよ」の声がたくさん聞けるよう給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。



## 鏡開き 1月11日

お正月におそなえしたもちを下  
げ、1年の健康を願っていただくの  
が「鏡開き」の行事です。おめでた  
い行事なので、「切る」「割る」とい  
う言葉も使いません。「開く」と言  
い換え開運を願います。

## 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal  
(ともに男女平均) 必要とされています(日本人の食  
事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつ  
で3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児  
は50%を摂取することが目安とされています。保  
育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。  
家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

## みかんの健康パワー！



冬のくだものの王様であるみかんは、美味しいだけでなく、風邪やインフルエンザの予防に効果のあるビタミンCが豊富です。たった2個で1日に必要なビタミンCがとれます。また、みかんの袋には食物繊維があるので、食べるとうんちがよくでるようになります。白いすじにはビタミンPという栄養素があり、毛細血管を強くします。ですから、実だけ食べるのではなく、袋ごと食べるようにするといいですよ。みかんの皮もさっと洗って、風とおしの良いところで3日ほど干し、布袋に入れてお風呂に入ると香りがよく、肌もすべすべになります。