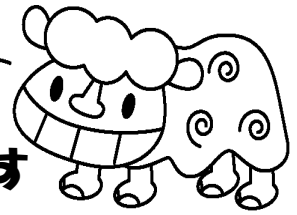


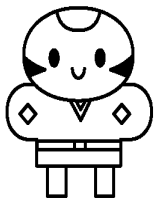
1月 給食だよ!



新年あけましておめでとうございます

今年も、子どもたちの健康と成長を願い、安心安全でおいしい給食を届けられるよう努力してまいります。好きなもの、食べられるようになったものを、たくさん増やしていきましょうね。

今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



体ぽっかぽか

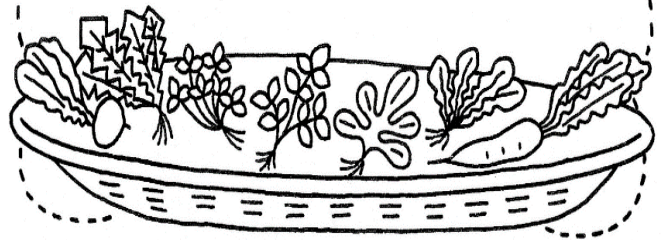
ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。

ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか? 7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べ、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。



<クラスでの配膳>

コロナウイルスの影響等で中断していました3歳以上児の、クラスでの配膳を再開しました。配膳されたお皿の中から、子ども自身が選んで、席に持って行っています。同じように配膳しても見た目が少しずつ違うので、選べるのが嬉しそうです。2歳児クラスでも、一品クラスでの配膳をしています。