



令和 7年1月1日
常念寺保育園

今月は様々な料理が給食に登場します！春の七草を使用した『七草がゆ』は、お正月で疲れた胃をいたわり、冬に不足しがちなビタミンを補い、1年間無病息災で過ごせるとされています。園でも子ども達の健康を願い、かきたまスープとしてアレンジし提供します。今年もお正月料理を通して、郷土の食材、行事食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

食事目標

*** 寒さに負けない、丈夫な体を作りましょう！**

寒い日が続きますが、「寒い、寒い」と背中を丸めて部屋に閉じこもってはいは丈夫な体はつくれません。体が温まるような、主食、おかず、汁物の朝食を食べて、寒い時期こそおもしろい体動かして、元気に過ごしましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

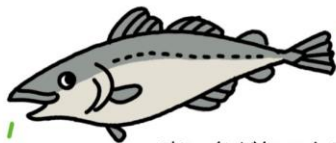
体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

1人分 エネルギー 97kcal
蛋白質 7.5g
脂質 7.4g

● 作り方

- ① 玉ねぎ、マッシュルーム、パセリをマヨネーズで和える。
- ② 塩こしょうしたタラを、油をさっと塗った大きめのホイルにのせ、①をかけ、オーブンで焼く。



たらのマヨネーズ焼き

★170℃位で、焦げないように焼いてくださいね
又、白身魚全般OK、人参入れても彩りよくできます。

● 材料 5人分

- ・ タラ 50gの切り身 5切れ
- ・ 塩こしょう・サラダ油 適量
- ・ 玉ねぎ (みじん切り) 50g
- ・ パセリ(みじん切り) 少々
- ・ マッシュルーム缶 (みじん切り) 40g
- しめじでも代用可
- ・ マヨネーズ 50g