



綾東こども園

1月給食だより

寒さも厳しくなってきました。子どもたちの元気な笑い声に元気をもらっています。
12月4日・5日の給食参観にはたくさんの保護者の方々にご参加いただきありがとうございました。
また、たくさんの感想を聞かせていただきありがとうございました。
これからも子どもたちにおいしいといってもらえる給食を作っていこうと思います。

春の七草

春の七草といえば、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。1月7日に七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に人々の間に広まったそうです。七草を食べることで災いから身を守り、1年間病気になるらずに元気に過ごせると言われています。年末年始で食べすぎて疲れている胃腸にも効く食材です。



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は冷え症に効き、風邪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。他にどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

本年は大変お世話になりありがとうございました。よいお年をお迎えください。
来年もよろしく願いいたします。

