



# 1月給食だより



給食室

明けましておめでとうございます。お正月にお雑煮やおせち料理は食べましたか？1月7日には七草粥を食べますね。保育園でも6日の3時のおやつに七草ぞうすいを提供しました。これは、お正月のご馳走に疲れた胃腸を労り、青菜の不足しがちな冬場の栄養を補給する効用もあり、この日に食べることで新年の無病息災を願う想いも込められています。食べすぎには注意しましょう！



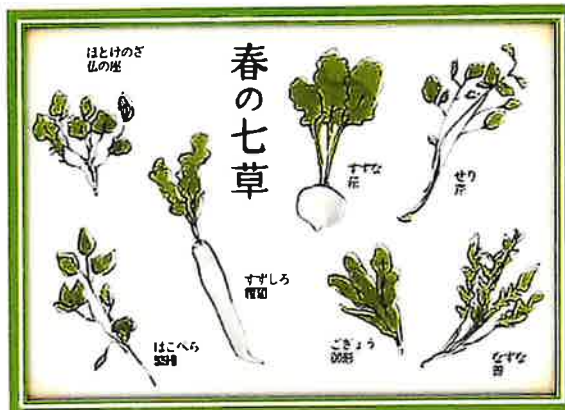
## 春の七草の種類

せり…水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進する。解熱や整腸の効果がある。

なすな…別名ぺんぺん草。解熱や利尿作用がある。

ごぎょう…咳を鎮めるため風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら…ビタミン A が豊富で腹痛の薬にもなる。



ほとけのざ…食物繊維が豊富。解熱や解毒作用がある。

すずな…かぶのこと。ビタミンが豊富。利尿、便秘解消の効果がある。

すずしろ…大根のこと。利尿作用や消化を助け、風邪の予防にもなる。

## 七草粥



## クリスマス会

12月23日にクリスマス会がありました。給食は1品増やし、フライドチキンもクリスマスの柄のアルミホイルを巻いて提供しました。子どもたちは大喜びでおかわりをたくさんしてくれました。

