もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年　１月

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みが明け、久しぶりの登園を喜んでいる子どもたちです。1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節です。生活リズムを整え、バランスの良い食事で元気いっぱいに新年のスタートをきりましょう。今年も子どもたちの成長を支える食事作りをしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

免疫力を高める栄養素

タンパク質（肉、魚、卵、大豆など）

身体を作るもととなる栄養素です。基礎体力をつけることで、菌への抵抗力を高めます。

ビタミン A（緑黄色野菜、レバーなど）

身体の粘膜の状態を良好に保ち、細菌感染の予防に役立つ栄養素です。

乳酸菌（納豆、チーズ、ヨーグルト、味噌など）

免疫機能に大きな関わりがある腸内環境を改善すると言われています。

今月のレシピ

ポークケチャップ（4 人分）

豚肉で免疫力アップ！大豆を入れるのもおすすめです。

《材料》

・豚肉…200g
・玉ねぎ…1/2 個
・人参…1/3 本

（調味料）
・塩…少々
・ケチャップ…大さじ 1
・ウスターソース…小さじ 1

《作り方》

① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
② 豚肉に塩で下味を付け、フライパンに油を熱し炒める。
③ ②に火が通ったら、①を加えてさらに炒める。
④ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせて③に加えて味付けをする。

春の七草

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、
ホトケノザ、スズナ、スズシロ

１月７日に食べる七草がゆは、その年の無病息災を願う他に、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果があります。
保育園でも１月７日のおやつで七草かゆを食べる予定です。

～ラッキー献立始めました～

12月からラッキー献立を取り入れています。給食の中に星型にくり抜いた野菜が各クラスに数個入っていて、見つけたらラッキー！

12月は筑前煮と豆乳パスタスープに星形の野菜を入れました。子ども達は夢中になって探していて、入っていた子は嬉しそうな表情を見せてくれました。食事の時間を楽しみ、興味を持つきっかけになってくれたらいいなと思います。