



給食だより

竜王西保育園

令和5年1月4日

あけましておめでとうございます。今年うさぎ年です。うさぎは、素早く動いたり軽やかにジャンプしたり、家族で行動したりするそうです。2023年は、うさぎのように家族を大切にしたい気持ちをもって、ホップ！ステップ！ジャンプ！で頑張りたいですね。

おせち料理

それぞれの料理に願いが込められています。

お雑煮

年神様に供えた餅を野菜などと煮込み、お下がりとして頂くものです。

七草がゆ(1月7日)

おかゆを食べて、胃を休め1年間の健康を祈ります。

鏡開き

家庭円満を願いながら、鏡餅を頂きます。

成人の日

新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い励まします。

小正月

豊作を願う行事で、どんど焼きなどが行われます。

★ 豆腐のミートグラタン

1月のメニューを紹介します。
～簡単！時短メニューの紹介です～

＜作り方＞

1. 玉葱、人参はみじん切り。
2. オリーブオイルで玉葱と豚ひき肉をよく炒める。
3. にんじんを加えさらに炒め、水と調味料を加えて煮込む。
4. 耐熱皿に豆腐を入れて、ミートソースをのせて、チーズとパセリをふりかけ、220℃で7～8分焼く。(チーズが溶けて焦げ目がつけばよい)

忙しい時は、市販のミートソース缶を使えばすぐに出来ます♪

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを用意してあげましょう。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食…一人で食べる
- 個食…家族がそれぞれ違う物を食べる
- 固食…自分の好きな物だけ食べる
- 小食…食事量が少ない
- 濃食…味の濃いものを好んで食べる