



# 1月 給食だより



令和2年1月6日  
うずも保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も元気いっぱいの子供たちに負けないように、おいしい給食を心を込めて作っていきたいと思います。



## 腸内環境改善



年末から年始にかけておいしい食事が振る舞われ、また外食をする機会が続き、お腹が疲れてしまったりはいませんか？ 便秘ぎみになってしまう子供も多くいます。そんな時は発酵食品を積極的に食べ、腸内環境を改善しましょう。またマグネシウムも腸の動きを活発にしてくれる栄養素です。

### 簡単メニュー紹介

\*青のり納豆…発酵食品の納豆とマグネシウムを豊富に含む青のりを和える。

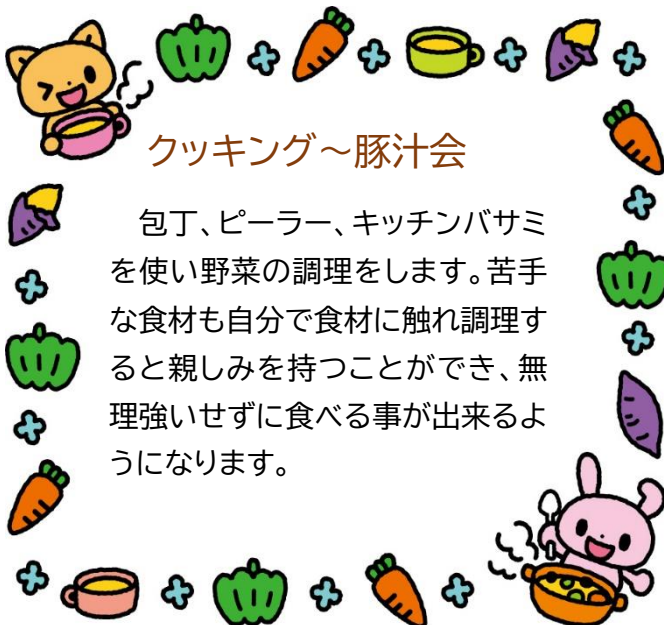
\*塩麴おにぎり…ごはんを炊くとき少量の塩麴を入れ炊きます。マグネシウム豊富な海苔で巻いておにぎりにします。



寒いときこそゆとりを持って起きましょう。

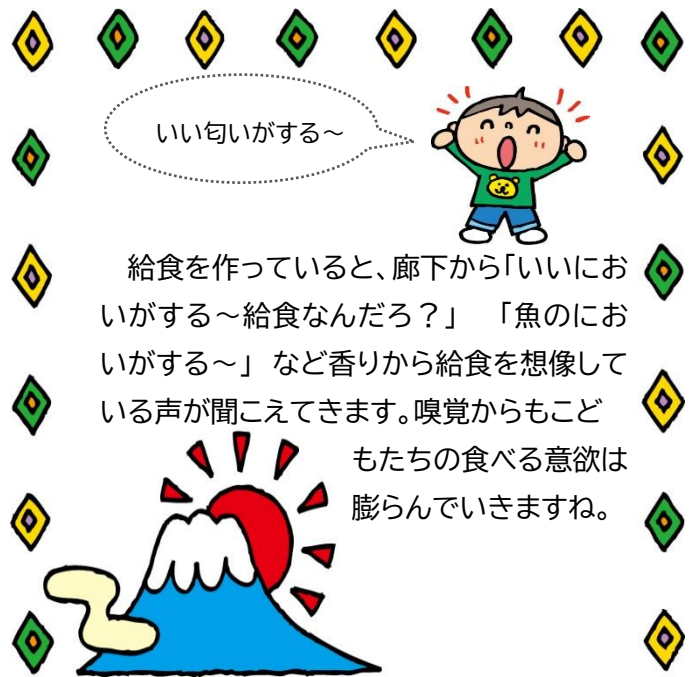


日暮れが早くなり、寒い季節は、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝食を食べましょう。温かいスープやごはんを食べると体温も高まり、からだも目覚めてきます。そのためには前日の晩に早く寝ることを大切に。



## クッキング～豚汁会

包丁、ピーラー、キッチンバサミを使い野菜の調理をします。苦手な食材も自分で食材に触れ調理すると親しみを持つことができ、無理強いせずに食べる事が出来るようになります。



いい匂いがする～

給食を作っていると、廊下から「いいにおいがする～給食なんだろ？」 「魚のにおいがする～」など香りから給食を想像している声が聞こえてきます。嗅覚からもこどもたちの食べる意欲は膨らんでいきますね。

