



食育だより



吉岡町第四保育園 1月号

空気がすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、身体の温まる食事をとって身体の芯から温まりましょう！

七草粥について

●七草粥とは

1月7日の『人日(じんじつ)の節句』の行事食のこと。

『人日の節句』は1年のうちの最初の節句で、「人を大切にする」という意味があります。

●七草粥を食べる意味

この日の朝に「春の七草」が入った七草粥を食べることで、身体に植物の生命力を取り入れて1年の無病息災を願います。また、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、不足しがちなビタミンなどを補ってくれる効果があります。

保育園では1月7日に七草粥を提供します♪

風邪撃退うどん

風邪の季節には、消化の良いうどんがおすすめです。身体を温めて免疫力を高めましょう！

～おすすめの食べ方～

☆うどんをなるべく柔らかくして食べる

噛まなくても食べられるくらいの柔らかさにすると、消化もさらによくなる
(例:鍋焼きうどん、煮込みうどん)

☆熱すぎない適度な温かさのうどんを食べる

熱すぎると胃に刺激があり負担がかかる

～おすすめの食材～

にんじん・しいたけ…ビタミンやミネラルが豊富で免疫力をサポートします

ねぎ・しょうが…身体を温める作用があります

たまご・とうふ…タンパク質の補給源になります

