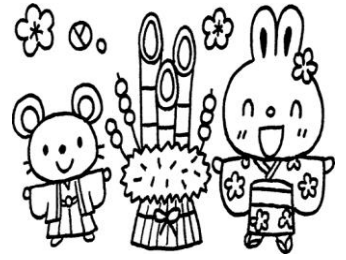


社会福祉法人 未来福祉会  
ミッキー保育園北仙台園

# 1月 給食だよ

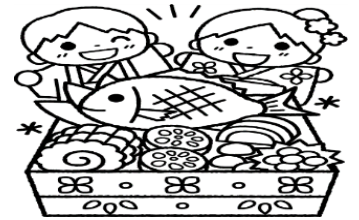


## あけましておめでとうございます

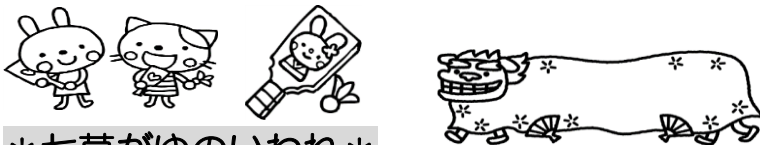
年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしだったでしょうか？今年度も早いもので残すところ3ヶ月になりました。たくさん遊んで・行事を経験して・ごはんを食べて、すくすく成長した子ども達は春よりもとっても頼もしい顔をしている様に思います。これからも調理方法や食材の幅を広げながら、食べられるもの・好きなものが、増えるきっかけとなる給食を提供したいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### \*栄養バランスのよい「まごわやさしい」食材を取り入れたおせち料理\*

- ま：豆類…高たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富
- ご：ごま…たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富
- わ：わかめ（海藻類）…たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富
- や：野菜類…ビタミン・ミネラルが豊富
- さ：魚類…たんぱく質・鉄分が豊富
- し：しいたけ（きのこ類）…ビタミンや食物繊維が豊富
- い：いも類…炭水化物・糖質・ビタミンC・食物繊維が豊富



「まごわやさしい」は、栄養バランスのよい献立をつくる際に取り入れたい食材の頭文字を取ったことばです。お正月のおせち料理は「まごわやさしい」の食材が、ふんだんに盛り込まれた、バランスのよい健康食なのです。黒豆・田作り・紅白なます・昆布巻き・かまぼこ・数の子などがその食材になります。



### \*七草がゆのいわれ\*

正月7日の朝に、無病息災を祈って7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。保育園では、こどもたちの食べやすいようにアレンジして、1月7日のおやつ時間に提供します。

## おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

