

たねのきっちゃんから



令和3年1月
ちいさなたね保育園

明けましておめでとうございます。今年も子ども達に美味しく安全な給食作りが提供できるように給食スタッフ一同気持ちを新たに努めて参りますので本年もよろしくお願いいたします。



～七草がゆ～

1月7日は七草です。七草の栄養を体に取り入れ、またお正月で疲れた胃腸を休める日です。

七草は「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」の七種類で、馴染みのあるものは、スズシロが大根、スズナがかぶ、セリは秋田県の郷土料理のきりたんぼ鍋によく使われています。

7日午後のおやつに七草粥を入れました。毎年人気のあるおやつとはなりません、日本の食文化や行事食を見て食べて感じてもらう機会にしたいと思います。

葱やワカメ、油揚げもNG！
卵うどんはOK

～胃腸が弱っている時の食事～

冬は、ウイルスや細菌、風邪、冷えなどによって胃腸の調子を崩しやすい時期です。

消化の良い食事のポイントをまとめてみました



食品の種類	消化の良い食品	消化の良い調理法	避けたい食品、調理法
穀類	お粥、うどん、食パンなど	煮込みうどん	ラーメン、チャーハン 菓子パンなど
魚介類	白身魚（たら、カレイ、タイなど）	煮魚や煮込み料理	イカ、タコ 魚のフライなど
肉類	鶏肉（特に皮を取ったもの、ササミ） 赤身の肉（ヒレやモモなど）	茹でる 煮る	トンカツ、ベーコン 脂の多い焼肉など
野菜類	じゃがいも、白菜、ほうれん草 南瓜など（繊維の少ない物）	煮浸し、煮込み料理	きのこ類、海藻類 牛蒡などの食物繊維の 多い野菜、硬い野菜類
豆類	豆腐、納豆	湯豆腐 鍋料理	油揚げ、生揚げ 煮豆など

☆表以外に冷たい物、甘い物、香辛料、塩分の高い物、酸味のある物なども避けましょう

📧給食の事、ご家庭での食事の事、このレシピが知りたいなどございましたら、お気軽にお声掛けやノートでお知らせください