



# 給食だより

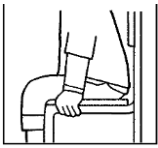
令和6年1月号  
杉並区保育課

明けましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。本年もよろしくお祈りします。今年も、子ども達が食べ物に興味を持ち、楽しい給食の時間になるよう努めていきます。

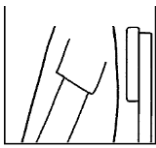
## 食事のマナーを身につけましょう！

### 正しい姿勢

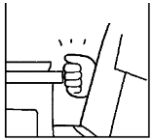
いすに深く座る



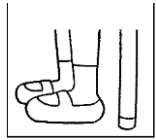
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし一つ分あける



両足を床につける



### 食器の持ち方



4本の指をそろえ食器の底を乗せ、親指をふちにかけて支える。



### 食事のあいさつ

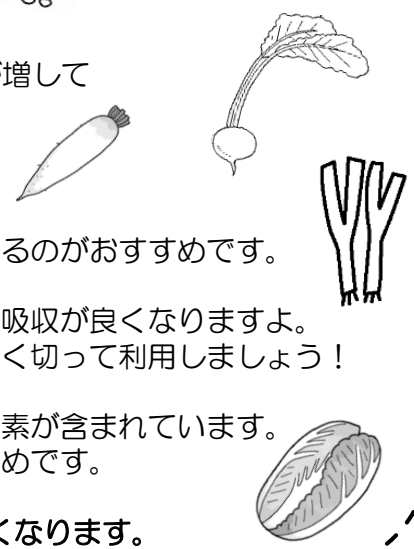


## 寒い日こそ冬野菜を食べよう



冬野菜は体を温めてくれる効果や、風邪予防に良いとされています。寒い時期の野菜は糖度の高いものが多く、熱を加えることでより一層甘味が増して美味しくなりますよ。

- ◆大根かぶ → 根の部分には消化を助ける酵素が多く含まれ、葉の部分にはビタミンやカルシウムなどが含まれています。根の部分は水溶性の栄養が煮汁に出やすいので、鍋物や汁物で食べるのがおすすめです。
- ◆長葱 → 血行を良くし体を温めてくれます。豚肉と一緒に食べると栄養素の吸収が良くなりますよ。緑色の部分は風邪予防に効果があるため、捨ててしまわずに、細かく切って利用しましょう！
- ◆白菜 → ビタミンやカルシウムの他、葉酸という血液を作るのに重要な栄養素が含まれています。白菜も煮汁に栄養が出やすいので、鍋物や汁物で食べるのがおすすめです。



※電子レンジを使って加熱することで、栄養素が流れにくくなります。

1月の給食には、「松風焼き」「煮しめ」「炒めなます」など、お正月ならではの献立を取り入れています。

是非、料理のいわれなど、ご家庭で話題にしてみてもはいかがでしょうか。

