



給食だよい

令和8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。
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。
よろしくお願いします。

冬野菜で寒い冬を乗りこえましょう！



白菜

苦味が少なく、鍋や炒め物などいろいろな料理に使える万能野菜。
しっかりと葉を巻き重みのあるものを選ぶのがおすすめ。黒い点は白菜が栄養をたくさんもっている印なので、問題なく食べられます。



ブロッコリー

つぼみの部分だけでなく、茎も炒め物などに使え、捨てる部分はほとんどありません。
ビタミンC、食物繊維が豊富で、1年中見かけますが冬が旬の野菜です。



かぶ

かぶの根(白い部分)には、ビタミンC、消化酵素が多く含まれ
年末年始の疲れた胃腸を労わり、葉の部分はカルシウム、鉄が豊富で、成長に不可欠な栄養素が多く含まれています。

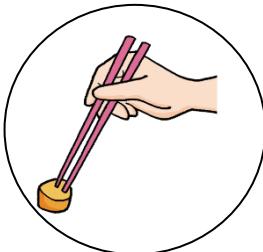
七草粥に入っている“春の七草”的【すずな】はかぶのことです。形が【すず】に似ていることから【すずな】と呼ばれるようになったそうです。



冬に旬を迎える冬野菜は他にも、大根・長葱・ほうれん草・小松菜・れんこんなどたくさんあります。その中には根菜も多く、根菜は体をあたためてくれる効果もあります。
冬野菜を食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

きらいばし

お箸のマナー違反知っていますか？



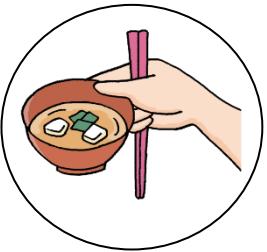
さしばし



よせばし



ねぶりばし



もちばし

園でもお箸を使う子どもが増えてきました。お箸を使う上ではマナーも大切です。
上手にきれいにお箸を使えるようになるためにも、使い始めの時期からマナーに注意し美味しく楽しく食事をしましょう。

1月の献立は松風焼き・炒めなますなどのお正月料理や、七草粥などの行事食が盛りだくさんです。

