

# 2007年



あおぞら第2保育園 給食室



新年あけましておめでとうございます！いよいよ2007年という新しい年が始まりました。気持ちも新たに、今年もあおぞら第2保育園のみんなが『心』も『体』もすくすく育つような給食を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします！



一月十一日・鏡開き  
行事のおはなし

1月11日は『鏡開き』の日です。お正月の間にお供えした鏡餅を割り砕き、その割ったおもちを食べて『無病息災』・『延命』を祈願するという習慣です。

鏡餅を割り砕く時は、縁起をかつぐために刃物は 一切使用せずに 手か槌（つち）で割ります。刃物で切らずに『手で割り開く』ことから『鏡開き』と呼ばれています。

保育園のおやつでも、1月は『おもち（米・白玉団子）』が登場しますよ！

### 五平餅（1月17日の15時のおやつより）

<こども2人分・大人2人分>

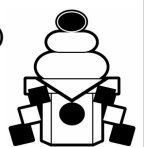
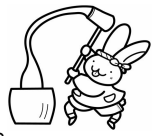
- ・ごはん 1合
- ・みそ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・すりゴマ 小さじ2

ごはんをつぶして、形を平たくする。

調味料を全て合わせて『みそだれ』を作り、にぬる。

フライパンで焼く。（オープンでも可）

できあがり



## 《今月のテーマ》 風邪に負けない食生活！

冬になると、体の機能が寒さによって低下し、風邪をひきやすくなります。風邪に負けないようにするためには、睡眠はもちろん、栄養も大切です！1日3回の食事をしっかりと、バランスの良い食生活を心がけましょう！

### タンパク質をとる



血や肉を作って、脂肪を燃えやすくするので体が温まります！

### 脂肪をとる



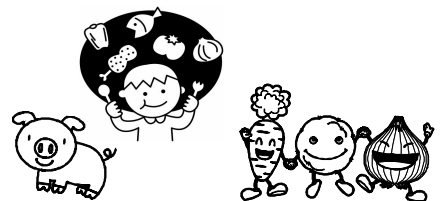
少量でも体内で熱を出すので、体が温まります！

### ビタミンをとる

ビタミンA・・・粘膜を丈夫にしてくれます！

ビタミンB<sub>1</sub>・・・疲労回復に役立ちます！

ビタミンC・・・寒さに対する抵抗力を強くしてくれます！



ビタミンAとCは緑黄色野菜や果物に、ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉に多く含まれています