

給食だより

1月

あけましておめでとうございます

お正月はおせち料理など、ごちそうを食べる機会が多くなり、おとなも子どもも生活のリズムが乱れがちになります。

生活のリズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなったりします。

早起きして朝食を含め3食バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、早寝で睡眠をたっぷりと取って生活リズムを整え、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活も含めて、日常の生活に早く戻れるようにしましょう。



食文化の継承～日本型食生活～

札幌市では、食の多様化や地域のつながりの希薄化により、日本の食文化が徐々に失われつつある中で、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、伝統的な食文化や食事の作法などを継承していくことを進めています。

「日本型食生活」は、ご飯を主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳成品や果物が加わった栄養バランスに優れた食事です。日本が世界有数の長寿国であるのは、こうした優れた食事内容が一因であると国際的にも評価されました。

さらに、日本型食生活に北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。食材の豊かな北海道の環境に感謝し、家庭でも道内産の米、肉、乳製品、野菜などを取り入れた北海道型食生活をすすめましょう。



七草粥

<材料（幼児4人分）>

精白米

273合（100g）

（ごはん茶碗2杯）

40g

だいこん

20g

ほうれん草

12g

水菜

12g

かいわれ大根

2g（小さじ1/3）

塩

1.6g（小さじ1/3弱）

<作り方>

①ご飯を炊く。

②ほうれん草・水菜は茹でて冷水にとり、刻んでおく。

③大根はいちょう切りに資、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。

④長さ1.5cm程度に切ったかいわれ大根と②を③

に加え、ひと煮立ちさせる。

○保育園では、「七草セット」を利用しています。

○ご家庭では、残りご飯を利用し、煮込むと良いでしょう。



セリ



ダイコン



ほうれん草



水菜



かいわれ大根



かいわれ大根



かいわれ大根