

令和4年1月 給食だより

ぐんぐん

あけましておめでとうございます。充実した冬休みになったでしょうか。今年も、子どもたちが元気に過ごせるよう、美味しく、栄養たっぷりの食事を作りたいと思います。よろしくお願いいたします。

お箸を正しくを使いましょう

お箸は一度誤った使い方をしてしまうと、持ち方を直すのは難しくなります。食べる前に、正しい持ち方ができているか確認しましょう。お手本となるのは、身近にいる大人です。子どもたちの良いお手本となるよう、お箸の持ち方、使い方を見直してみましょう。

〈お箸の持ち方〉

①はしを1本をエンピツ持ちします。もう1本をひとさし指と薬指の間に入れます。(※はし先はそろえましょう。)	
②上のはし(動かす) (小指と薬指で石などを握り)ひとさし指と中指ではしを挟み、上下に動かします。	
③下のはし(固定する・動かさない) 親指の付け根で挟み、はしの中間点を、薬指のつめの下の横腹で固定します。はしを動かしません。	
④親指で2本のはしを支えます。	
⑤①～④ができれば2本いっしょに持って、上のはしだけ上・下に動かしてみましょ。 (※はしは軽く持ち、手に余分な力は入れません)。	

あいゆう園の献立レシピ

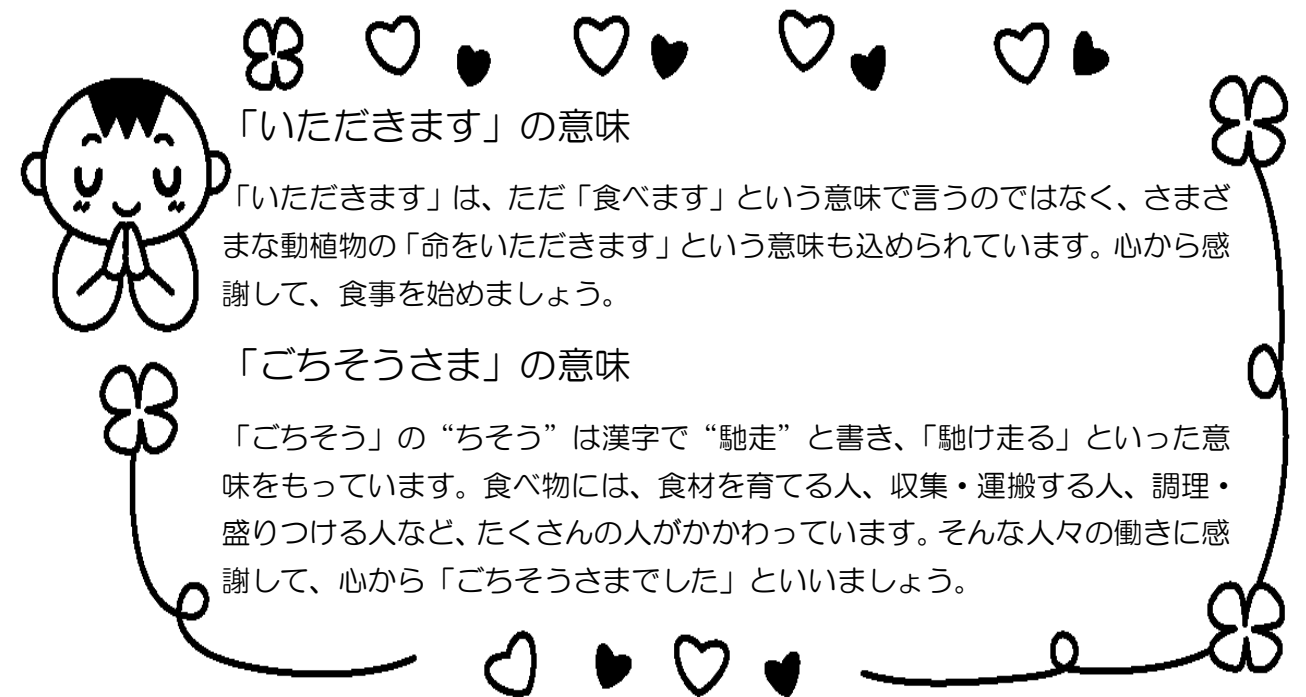
～春雨サラダ～

♪材料(こども1人分)♪

春雨	5g
ハム	4.5g
きゅうり	7.5g
★中華味	0.4g
★塩	0.05g
★ごま油	0.25g

♪作り方♪

- ① 春雨は茹でて5cm位の長さに切る
- ② きゅうりは縦に半分にきって、斜めにスライスする。
- ③ ②をさっと茹でる
- ④ ハムは千切りにしておく
- ⑤ ①、③、④をあわせて、★の調味料を和える。



栄養のお話(ビタミンB₂)

- ♪水溶性ビタミンの一つで、脂質をエネルギーに換えるときの補酵素として働くため、高脂質な食事をとったときには、意識して摂取すると、代謝が促進される。
- ♪皮膚や粘膜、髪の毛、爪などの細胞の再生にも関与している。別名「発育のビタミン」。
- ♪不足すると、細胞の再生能力が低下し、口内炎、皮膚炎などの皮膚、粘膜に異常をきたすことがある。
- ♪豊富に含まれる食品は乳製品(牛乳、チーズなど)、納豆、緑黄色野菜。