



給食だより

2025年1月

認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士



あけましておめでとうございます。

新年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

厳しい寒さが続きますが、温かい食事で身体を温めて、生活リズムを整えていきましょう。本年もよろしくお願いいたします。



1月7日 『春の七草』

七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本でおこなわれてきました。

お正月においしいものをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、冬に不足しがちなビタミンも補える、理にかなったお粥です。

7日のおやつに「七草がゆ」を提供します。



冬野菜を食べよう

冬野菜は寒さで凍らないように、夏野菜に比べて水分が少なく、代わりに糖분을蓄えるので食べると甘く感じます。

また、免疫力を高めるビタミンEや風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。

身体を温める効果もあるので、寒い冬の時期にぴったりです。



うさぎ組・こぐま組

いろいろな冬野菜に触ってみましたよ

白菜をちぎってみたり、れんこんの穴を覗いたり、それぞれ好きなものに触れて、感触を楽しみました。