令和５年１月４日
練馬区立光が丘保育園
笛木　田代　石井　村上

新年あけましておめでとうございます。
今年も子どもたちの成長の手助けとなるように、おいしく栄養バランスの取れた給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

風邪や体調不良の時には消化のいい食事を！！

新しい年も明け、急に寒くなると子どもたちも体調を崩しやすくなります。そこで、もし体調を崩してしまったときは、症状に合わせた食事をあげましょう！

- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化のいい食事を。
- 下痢…刺激のない消化にいいもの。水分が排出されてしまうので、白湯やほうじ茶や電解質飲料で水分補給を。
- せき…刺激物は避け、ビタミンを取りましょう。また、のどの痛みなどの症状がひどいときは体力も消耗しやすいのでエネルギー補給も大切です。

おかゆは水分を多めにしたり、塩分はひかえめに。また、吐き気がなければ柔らかく煮たスープや卵がゆ、野菜ジュースやフルーツの入ったゼリーなどもおすすめです！

＊七草がゆ＊

１月７日は「七草」です。
七草がゆには、１年の無病息災を祈るとともに、お正月のおせち料理などで疲れた胃腸を休めるためという意味もあります。
七草がゆには、「春の七草」と呼ばれる野菜や野草が入っています。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。
保育園では１月６日のおやつに「七草がゆ」を提供します！

＊鏡開き＊

鏡開きとは、お正月に神様や仏様に供えた鏡餅を、お正月が明けた１月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。地方によっては日にちが異なったりします。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。
保育園では、１月１１日のおやつに「だまこもちのあんこかけ」を提供します！
だまこもちとは、秋田県の郷土料理です。炊いたもち米を粒が少し残るくらいにつぶして丸めたものです。