

# 給食だより1月

あけましておめでとうございます

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。  
これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康を支え、食べる楽しみや喜びを感じられる給食とおやつを提供していきます。よろしくお願いいたします。

## 1月の献立

緑組の個人メニューが続きます。桃組のクラスメニューは『のりチーズパン 鶏肉味噌揚げ ポテトサラダ コーンポタージュスープ』黄組のクラスメニューは『納豆ご飯 鮭の照り焼き 5色なます 具沢山の味噌汁』です。

冬野菜がおいしくなってきました。冬野菜カレー、五目野菜の煮物、シチュー 白菜サラダもメニューに加わっています。魚は鱈が旬です。フィッシュバーガーにして、こども達が大好きな人参のタルタルソースをかけます。

## 知って得する栄養素の話

### ナトリウム

ナトリウムは食塩の形で摂取されることが多く、体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液の分泌促進などの働きがあります。通常の食事では不足のリスクがなく、とくに、日本人はその食生活の特徴からとり過ぎる傾向があるため、減塩が推奨されています。

子どもの1日の  
食塩摂取量の目安  
1~2歳 3.0g未満  
3~5歳 3.5g未満



#### 減塩のコツ

- **うまみを上手に使う**  
だしをきかせることで塩分少なめでも満足感がある
- **酸味を上手に使う**  
柑橘類、酢などの味を活かすことで塩分少なめでもおいしく食べられる
- **主食はご飯にする**  
米は塩分は含まないが、パンやうどんなどには加工する過程で塩分が含まれている




お正月はおせち料理を食べましたか？お父さんやお母さんと一緒に線で結んでみましょう。

おせち料理のいわれ

線で結ぼう！

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”（昔から言い伝えられてきたこと）があつて、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

たべもの

- だて巻き  .
- さといも  .
- エビ  .
- くりきんとん  .
- 黒豆  .
- 煮しめ  .
- れんこん  .
- くわい  .
- 田作り  .
- こぶ巻き  .

いわれ・願い

- ・長生きする  .
- ・豊作   
 (お米や野菜などがたくさん収穫できること)  .
- ・祝う・えらくなる  .
- ・先を見通す   
 (これから起きることを前もって考えられること)  .
- ・頭がよくなる  .
- ・子たくさん  .
- ・まじめに働く  .
- ・財産が増える  .
- ・家族仲良く  .
- ・出世する  .

こたえ

だて巻き—頭がよくなる [巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているので子だくさんの願いも] さといも—子だくさん [親いもからたくさん子いもがつくため] エビ—長生きする [腰の曲がった形をお年寄りに例えている] くりきんとん—財産が増える [漢字では「金団」と書いて財宝を表す] 黒豆—まじめに働く [ま(じ)めに働く] 煮しめ—家族仲良く [いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って] れんこん—先を見通す [穴が空いているから] くわい—出世する [大きな芽が出ることから] 田作り—豊作 [干した魚を畑の肥料に使っていたことから] こぶ巻き—祝う・えらくなる [コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も]

令和4年1月4日