



# 給食だより

2026年1月  
五色橋保育室

あけましておめでとうございます。本年も安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない強い身体づくりをしていきましょう。おいしいものが食卓にたくさん並ぶ時期ですが、食べすぎは胃に負担がかかり、免疫力が低下してしまうので、気を付けましょう。



## 春の七草ってなあに？



春の七草は【 せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）】のこトです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれています。そのため、「無病息災」「長寿健康」を願って七草粥を食べるようになったといわれています。さらに、お正月三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。



せり

新芽がたくさん競り合って育つ様子から「競り勝つ」という意味合いがあります。



なずな

「撫でて汚れを払う」という意味合いがあります。



ごぎょう

別名：母子草（ははこくさ）  
仏の体という意味があります。



はこべら

「繁栄がはびこる」という意味があります。



ほとけのざ

放射線状に広がる葉の様子が仏様の座る台座に似ていることからついた名です。



すずな

別名：かぶ  
「神を呼ぶ鈴」という意味合いがあります。



すずしろ

別名：だいこん  
「汚れのない清白」という意味合いがあります。

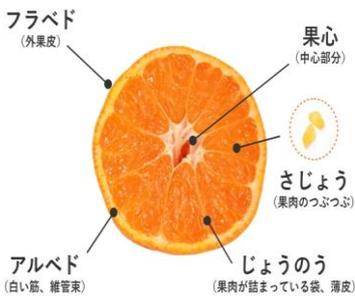
七草は縁起物として1つ1つに願ひがこめられていたり、意味があります。



## 冬がおいしいみかん



冬の果物と聞くとみかんを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか？みかんは栄養たっぷりで体にいい果物です。白い筋にも食物繊維やポリフェノールなどを多く含むので、剥かずに食べるのがおすすめです。



### 〈含まれる栄養〉

- ・ビタミンC...抗酸化作用、鉄の吸収をよくする。
- ・βカロテン...体内でビタミンAに変わる。肌の健康維持、風邪予防。
- ・カリウム...ナトリウムを排出し、塩分の取りすぎを調整する。
- ・ヘスペリジン...巣爺や袋部分に含まれるポリフェノールの一種。血流を良くする。ビタミンCを安定させ、働きを強化する。

## ☆誕生日会メニュー☆

### 〈給食〉

- ☆おにぎり2種(ゆかり・青菜チーズ)
- ☆鶏のから揚げ
- ☆ブロッコリーソテー
- ☆トマト
- ☆白菜と玉ねぎのみそ汁
- ☆みかん

### 〈おやつ〉

- ☆スノーボールクッキー

