



ゆらりん給食だより

2023年度 1月4日
ゆらりん豊四保育園
栄養士 柏崎

新年、明けましておめでとうございます。
おだやかな初春を迎えられました。
園内には、子どもたちの元気いっばいの声が響いています。
寒さも本番となり感染症がはやりやすくなってきます。
手洗いやうがいをしっかりして、
食事を美味しく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

【春の七草】

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
それぞれに整腸作用や便秘防止、解熱作用等が挙げられます。
この七草をおかゆにして食べる風習は、江戸時代に広まったそうです。
この七草には一つ一つ効能があることをご存じでしょうか？

せり



《整腸・解熱》

なすな



《利尿作用》

ごぎょう



《咳・喉の痛み》

はこべら



《歯槽膿漏》

ほとけのざ



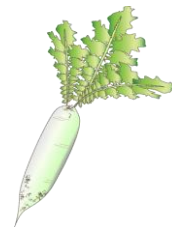
《解毒作用》

すずな



《便秘防止》

すずしろ



《食欲増進》

【餅の食べ方に注意！】



餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないと言って出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

①小さめにちぎる②きな粉などをまぶして食べやすくする③切れ込みを入れて焼く④口に入れさせ過ぎない⑤食べているときに目を離さない