



給食だより

新年、あけましておめでとうございます。年が明けて新たな1年がスタートしました。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたくと考えています。今月は七草や鏡開きなどの行事食を取り入れていきます。本年もよろしくお願いいたします。

「塩分」に気をつけていますか？

年末年始はイベントごとが多く、外食やおせち料理など普段とは違うお料理をいただく機会が多くなります。おせち料理は保存がきくように、塩や砂糖が多く使われ味付けがしっかりしています。乳幼児期は内蔵機能がまだ未熟なため、味付けの濃い料理ばかり食べていると体に負担をかけてしまいます。食べ過ぎないように、気をつけてくださいね。大人と同じ食事だと塩分の摂りすぎになります。

～1日分の食塩目安量～

6～11か月
1.5g未満

1～2歳
3.0g未満



3～5歳
3.5g未満

18歳以上
男7.5g未満
女6.5g未満

「1月7日は七草の日」

始まりは中国で、唐の時代には人の日（1月7日）に七種菜羹（ななしゅさいのかん）という7つの草や野菜を混ぜた汁物を食べ、無病息災を願う風習が始まったそうです。日本には奈良時代に伝わり、平安時代になると、中国の七種菜羹と若菜摘み、7つの穀類を食べる風習が結びつき、現代の「七草粥」の原型になったそうです。



保育園の好きなメニューを教えてください！

3月はリクエスト給食を予定しています。お子さんが好きな給食を書いて、栄養士BOXへ投函していただくと嬉しいです。

Form area for writing favorite menu items, featuring two pink bunny illustrations at the top and a dashed line for cutting.

