



新しい一年がスタートしました。  
今年も子どもたちに喜んでもらえる給食を心を込めて作っていきたいと思います。  
一月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。  
手洗い・うがいはもちろん、体を温める食事で体温をあげて、  
野菜や果物で免疫力を高めましょうね。



## ～1月7日『七草がゆ』～

七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。

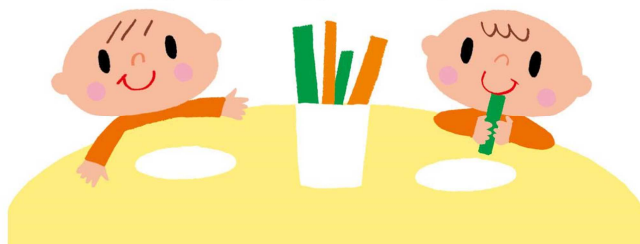
- :せり 鉄分が多く含まれる
- :なすな 熱を下げ尿の出を良くする
- :ごぎょう 風邪予防、解熱効果
- :はこべら 腹痛の薬草
- :ほとけのざ 別称タビラコ



- :すすな かぶのこと
- :すすしろ だいこんのこと

## 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょ。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



## 世界の食文化 【タイ】 ナンプラー

魚を発酵させて作った調味料で独特な味わいがあり、タイ料理には欠かせません。タイ料理のレストランに行くと、テーブルの上に砂糖、とうがらし入りの酢、粉とうがらし、ナンプラーの4点セットが置いてあります。タイの人たちはこの4つを使って、料理を好みの味付けにして食べます。

## ～絵本で食育～

### 【十二支のお節料理】

作:川端 誠

お正月の準備を十二支達が分担して手伝います。お節料理だけではなく、十二支の順番や自分の干支も覚えられる、お正月にぴったりな絵本です。