

ハッピーちゃいるど保育園

あけましておめでとうございます。今年も元氣いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事心をこめて作りたいと思います。1月は寒さ最も厳しく、感染症が流行りやすくなります。手洗いがいしょっかりして年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかいごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごせるようにしていきます。

おせち料理って？

おせち料理は今年ではお正月に食べるおしろいになったことですが、本来は家族でそろって一年を元気に過ごけたことと元気がみなぎるお餅などの節目に神様に御供えする料理のことでした。地方のおせち料理はその地域ごとの習慣によっても、その土地でとれるおしろいをもみこんで作る風習が今も残っています。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らすことにより、数々の手はばね振舞い、田んぼを収穫する、お正月は豊作と意図し、えびは長寿などの願いが込められています。

食事で免疫力・体力UP!!

ウイルスに対する抵抗力を高めてくれると言われて、ビタミンは柑橘や野菜、芽菜類多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物やにんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。

腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など、食材の幅を広く日常的に取り入れたいのも多いです。

冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすいです。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう！

●マヨネーズは調味不使用のものを使用しております。

●ホットケーキミックス、カスタードとシロップの2種類、乳製品不使用のものを使用しております。

●調味料は国産物を使用。オーブンは、オーブンは国産物にこだわり商品を使用しております。

●卵は、必ずしも、販売終了期まで加熱したものを提供しています。

※注意、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

