



## 令和4年1月キッズだよ！

明けましておめでとうございます。年末・年始のお休みはどう過ごしましたか？  
 1月は天も地も人々もゆったいとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれます。  
 さあ、楽しかったお休みも終わりました。そろそろ生活リズムを整えてエンジンをかけ直しましょう。  
 今年も安心・安全な給食作りを心掛けて頑張りますのでよろしくお願い致します

### 1月献立のポイント

- \* 季節の献立・ウチナー七草ジュース・栗きんとん  
 鏡開きぜんざい・田芋のから揚げ甘辛煮等を予定しています。
- \* 冬の寒さに負けない身体が温まる献立や沖縄料理を用意しています。  
 おでん・中味そば・大根うっちゃん和え・かまぼこおにぎり  
 おからいりちー・冬の根菜野菜カレー・田芋おこわ・サーモングラタン  
 黒胡麻黒糖ちんすこう・揚げパン等楽しい献立がいっぱいですよ！



### 今月のおすすめレシピ

キッズ栗きんとん (子供4人分) 1人100kcal

- |             |           |  |
|-------------|-----------|--|
| さつまいも       | 200g (可食) | ①さつまいもは皮をむいて水に入れてアク抜きする。                             |
| 三温糖 (砂糖でも可) | 大さじ一杯     | 水の濁りが無くなるまで2~3回水を取り替える。                              |
| 栗の甘露煮       | 25g       | ②さつまいもを茹でるか蒸し器で蒸す。                                   |
| オレンジジュース    | 200ml     | ③②が熱いうちに潰しながら三温糖と人肌程度に温めたオレンジジュースと砕いた栗甘露煮を混ぜたら出来上がり。 |

### ○寒さに負けない食事をしよう！

寒い冬は、風邪やインフルエンザが心配される時期です。人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、コロナ感染や風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。予防するためには、適度な運動と十分な睡眠、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事が大切です。特に、体を温めて寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」や免疫力を高める「ビタミンA」、感染症予防に効果ある「ビタミンC」を多く含む食べ物を積極的に食事に取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。



- \* タンパク質 → 肉・魚・卵・豆腐・牛乳
  - \* ビタミンA → 人参・ほうれん草・南瓜・レバー (主に緑黄色野菜)
  - \* ビタミンC → ピーマン・ブロッコリー・いちご・みかん・キウイフルーツ
- そしてやはり・・・「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」を幼児期から習慣づけましょう！