

# もりもり げんき



新年、あけましておめでとうございます



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いと考えています。寒い日が続く中、栄養を考えて七草などの行事食や郷土料理も取り入れながら、子どもたちの体調に配慮しながらすごしたいと思います。

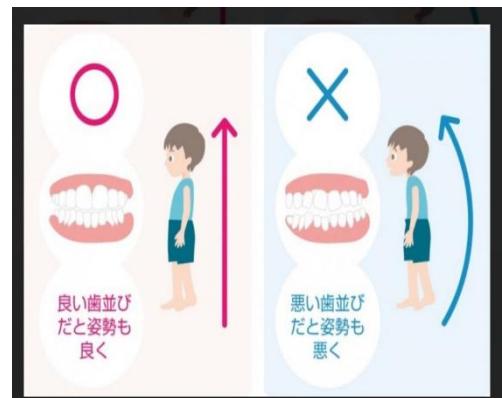


## 6歳までの食事中の姿勢で歯並びに影響が出る！

食事中の正しい姿勢は、消化を助け、健康を維持するため非常に重要です。

そして、歯並びにも大きな影響を与える可能性があります。正しい姿勢で食事をすることで、あごの成長や機能が促進され、歯並びが乱れるのを防ぐ事が出来ます。

猫背やうつむいた状態で食事をすると、あごにかかる力が偏り、歯並びに悪影響を及ぼすことがあります。正しい姿勢で食事することを大人も意識して子ども達にも教えていけるといいですね！



### ポイント1

足は床や足台にしっかりつける

### ポイント2

背筋をピンと伸ばす

### ポイント3

テーブルと座面の高さを合わせる



# 1月1日は七草粥を食べましょう

七草がゆは無病息災を願って食べる料理です。

また、「野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補うために食べる」「お正月に美味しい物をたくさん食べた胃腸を休ませてあげる」といった意味も込められています。

一般的には7日の朝に食べるのがいいとされていますが、最近では時間帯にこだわらなくてもいいとされています。

これは何という野菜だろう?と話しながら

子どもと一緒に作ってみるのもいいかもしれませんね!

今回、保育園では食べやすさを考えて、七草茶漬けとしておやつでの提供予定です♪



## 1月の行事食メニューと新メニューの紹介

### 7日 NEW おやつ 春菊とチーズのクッキー

☞チーズが入ることによって春菊も食べやすくなっています!

### 8日 お誕生日おやつ かぼちゃのロールケーキ

☞大人気ロールケーキ! 今回はかぼちゃがたっぷり入ります!

### 22日 ご当地料理「秋田県」いぶりがっこポテトサラダ

☞秋田の名物いぶりがっこをポテトサラダに混ぜると絶品です♪

### 26日 おやつ あんこときなこの全粒粉クッキー

☞あずきときなこの相性抜群! かみかみメニューにもなります!

## 12月の献立の中から今回は「マシュマロフレーク」を紹介します★

材料二人分

・マシュマロ 50g

・コーンフレーク 40g

(保育園では砂糖不使用を使っています。)

・ドライフルーツ 20g

(保育園ではレーズンを使用しました)



作り方

1、耐熱ボウルにマシュマロを入れて

ラップをかけ600w 1分加熱します。

2、1にコーンフレーク、ドライフルーツを入れて混ぜ合わせます。

3、バットにクッキングシートを敷き2を均一の厚さに広げ、

粗熱をとり固まったら包丁で切り分けて完成です★