



氷川保育園・子育て通信

N053
平成26年1月号



あけましておめでとうございます

今月のテーマ 旬の食材 ~ 食文化と共に ~



クリスマス、年末の忘年会(大人限定)、お正月... おいしい物を食べる日が増えましたね。
その上、休み中の不規則な生活.. 寒さも厳しくなるので、大人も子どもも体調を崩しやすくなり、インフルエンザや胃腸炎など.. ターンジが大きいのでおねね。
楽しい年を迎え、一年間健康で過ごせるよう、食生活を見直し、
みんなで野菜を沢山食べませんか？

(1月7日には七草(せり、なずな、ごきょう、はこべら、あずき、あざみ、はとけのさ)がゆという素晴らしい食文化があります)
(他にも、3日とろろやうどんを食べる、金魚開きなども..)



冬の野菜は、白菜、大根、小松菜、かぶ など、主に体を温める効果がある野菜です。
他にも、ブロッコリー、カリフラワーはシチューやグラタンにいいですね。



給食でも、ブロッコリーのおかかマヨネーズ(大人気メニュー)やほうれん草や大根のサラダなど、旬の食材を使ったメニューが沢山出て、子ども達はモリモリ食べます。胃腸を休めると共に、子どもと一緒に“旬の食材”を考えてみませんか？



《地域に向けてのとりくみ》

☆子育て相談の日

日 時：平成26年1月8日(水) 午前9時30分~午後2時30分

場 所：氷川保育園 2F すこやかルーム

・子育てについて聞いてみたい事がありましたらご遠慮なく連絡して下さい。

☆ウエルカムランチのお誘い

平成26年1月22日(水) AM11:30~12:30

- ・町内にお住まいで、50歳以上の皆さま、園児と一緒に昼食を食べて見ませんか。
- ・申し込みは、奥多摩町保健福祉課及び氷川保育園まで連絡下さい。

※子育てに関してわからないことや聞いてみたい事がありましたらご連絡下さい。

発行 氷川保育園 0428-83-2266

e-mail: hikawa@futabakai.or.jp