



給食だより



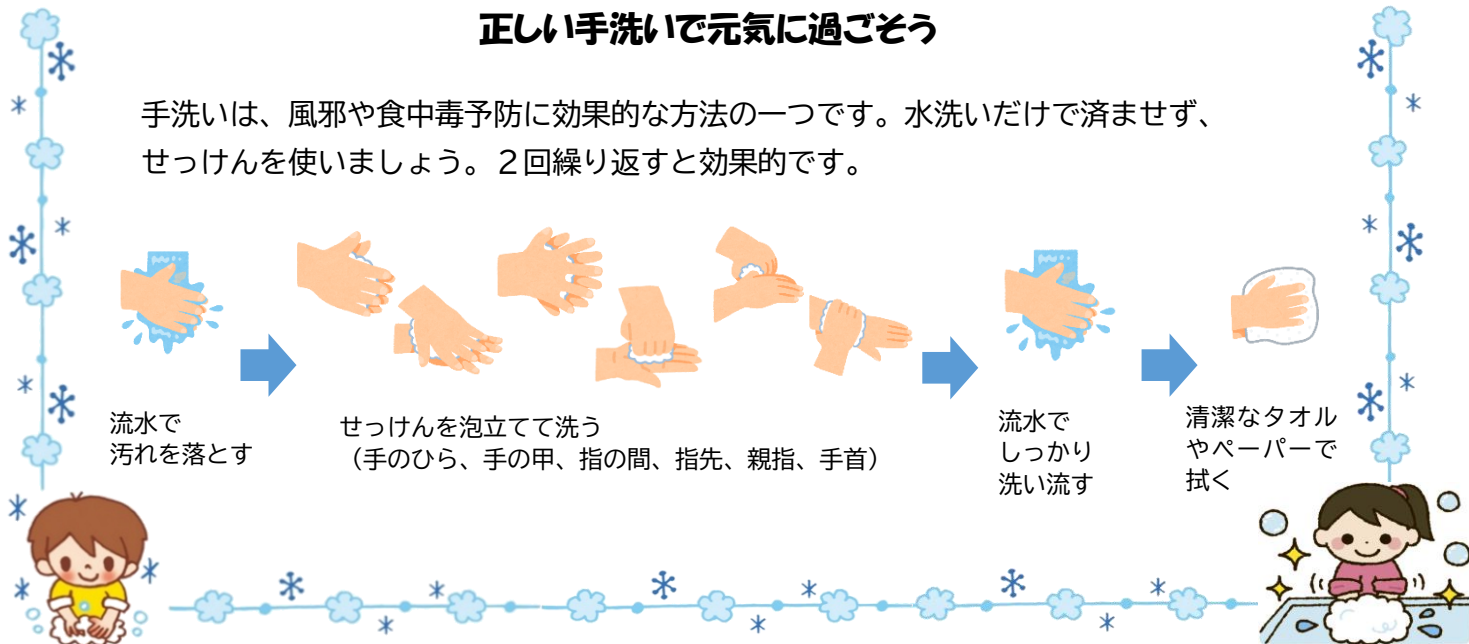
2026 年 1 月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 ごはんの前は、しっかり手を洗おう

1 月は寒さが厳しく、体調も崩しやすい月です。予防のポイントは手洗いです。ごはんの前、トイレへ行ったあと、外出から戻った時、調理の前後や途中など、せっけんと流水で丁寧に洗いましょう。

正しい手洗いで元気に過ごそう

手洗いは、風邪や食中毒予防に効果的な方法の一つです。水洗いだけで済ませず、せっけんを使いましょう。2 回繰り返すと効果的です。



朝ごはんを食べて元気な一日



【朝ごはんの効果】

- 体温が上がります。
- 眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- 胃腸が活発になり、排便を促します。

こどもたちは、一度にたくさん食べられないので、1 回 1 回の食事が大切な栄養源です。おともだちとたくさん活動できるように、朝ごはんを食べましょう。



緑黄色野菜の王様！
冬が旬のほうれん草



貧血予防の鉄分・葉酸、ビタミン C、免疫力を高めるビタミン A などが多く含まれます。

茹でて水にさらすとあくが抜けて、苦みが消え、食べやすくなります。繊維が苦手なら、細かく刻みましょう。和え物にしたり、汁物やクリーム煮に入れてみましょう。パンケーキなどおやつにも使ってみましょう。炒めると食べやすく、栄養の吸収率が上がるのでおすすめです。