

2025年1月

予定献立表・離乳食

ハッピーチャイルド保育園

Main menu table with columns for date, meal type (e.g., 朝食), food items, and ingredients. Includes a large '成人式' (Adult Ceremony) notice for January 13th and a '春の七草' (Spring Seven Grasses) section for January 7th.

新年、あけましておめでとうございます。まだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかり休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすく成長してほしいと願っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願致します。

寒い冬でも水分補給を!

汗をかく夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体温が低いので、のどの渇きを感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があります。その注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。

「春の七草」

1月7日は、せり・すずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましよう。おかげの他にも、雑炊煮風やすまし汁、みそ汁にして食べるのもおすすめです。「胃腸をいたわる」という意味では、七草にこだわらず色々な野菜を入れて作ってみるのもひとつの方法です。