



東戸塚らっぴと保育園

新年明けましておめでとうございます。引き続き、おいしく安心・安全な給食づくりを心がけて参りますので、本年もどうぞよろしくお願ひします。



### 七草粥

七草粥は1月7日に無病息災を祈ってビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、春の七草を使用し七草粥を食べてきたものです。

七草粥を食べてお正月のご馳走で負担がかかった胃にぴったりです。



ごぎょう



すずしろ



ほとけのざ



はこべ



せり



すずな



なずな

### 今がおいしい冬野菜は・・・

白菜 ほうれん草 小松菜、大根人参など

またこの時期は寒さや感染症がはやり、体が弱りやすいです。生姜や人参は体を温めてくれる効果があるので野菜スープやシチューなどに入れて食べ、体の体温を上げましょう。

