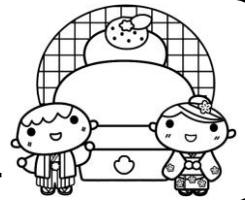


1月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 1. 4



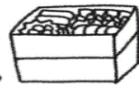
明けましておめでとうございます。年末・年始のお休みはどうお過ごしだったでしょうか。今年度も残すところあと3ヵ月。進級・卒園に向けて、1つずつお兄さん・お姉さんになる子ども達の成長の手助けとなるような給食を心を込めて作っていきたいと思います。また、たくさんの食体験を通して、子ども達が「食」に関心が持てるよう楽しく活動したいと思います。本年もよろしくお願い致します。



鏡開きで健康を祈る

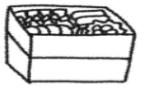
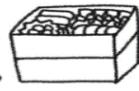


鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、我が家のおせち料理を伝えてあげてください。



七草粥



1月7日に無病息災を祈って、春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れて炊いたお粥です。お正月に疲れた胃袋を整えるために食べます。保育園でも6日のおやつで食べます。



旬の食材



《ほうれん草》

ほうれん草はビタミン類・ミネラル・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。カロテンとビタミンCの相乗効果により、喉の粘膜を丈夫にし細菌感染を防ぐ働きから、風邪の予防に最適です。

旬である冬にとれるほうれん草は多くのビタミン類が含まれていますので積極的に摂取しましょう。

《その他の旬》

野菜・・カリフラワー、大根、白菜など
果物・・みかん、レモン、いよかんなど
魚介類・・タラ、ブリ、ワカサギなど



★12月誕生会献立紹介★



★献立★ 《お昼ご飯》

- ・チキンライス
- ・星のコロッケ
- ・マカロニサラダ&付け合わせ
- ・コンソメスープ
- ・3未 いちごゼリー
- ・3上 ホワイトチョコムース

《3時のおやつ》

- ・フルーツサンド
- ・牛乳