



給食だより



令和 5 年 1 月 号
立石 いろは 保育園
栄養士 平間

あけましておめでとうございます。1月は寒さも厳しく、引き続き体調を崩しやすい月です。生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。本年も、安全で美味しく、子どもたち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いいたします。

七草粥のお話

七草粥は、1月7日(人日の節句)に食べる、春に芽吹く7種類の野草が入ったおかゆのことです。

七草粥には無病息災や1年間健康に過ごせますようにという願いが込められています。その日に「春の七草」が入ったおかゆを食べると一年間を無病息災で過ごせるとされており、お正月の豪華な料理で疲れた胃腸を休め、冬に不足しやすいビタミンも補える役割もあります。

春の七草には、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(だいこん)の七種類があります。

七草はもちろん、冬に美味しく食べられる葉物野菜は、おかゆや雑炊、スープなどにすると、溶け出した栄養もいっしょにとることができるのでおすすめです。1月6日の午後おやつでは七草がゆを提供します♪



お正月の食べ物

お正月は、1年の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、その時に食べるのがおせち料理です。おせち料理には、福を招き、災いを打ち払うという願いが込められています。行事食を家族や親戚、地域の人など幅広い年代の人と食べることで、地域や家庭に伝わる食の伝統や味を次の世代に引き継いでいくという大切な時間でもあるのです。

お年玉クッキー

昨年のおやつで大好評だった〈お年玉クッキー〉を今年も1月5日の午後おやつで提供予定です。

お年玉クッキーとは、給食室手作りのポチ袋に、本物のお金そっくりのクッキーが入っています。クッキーのお金はいくら入っているかな？何味かな？みんなで楽しく食べてもらえるよう、心を込めて作ります♪

食事の正しい姿勢って？

ただしい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。

また、視界に玩具など気になるものが入らないように片付けることも大切です。

