



きゅうしょくだより

令和4年度 1月号

南水元いろは保育園

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。
新年早々、寒さも厳しいですが、年末年始で乱れてしまった生活リズムも少しずつ整えていきましょう。
2023年も食を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。



★おせち料理

おせち料理はめでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。
上から順に一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。
詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたり等により様々ありますが、
最も代表的な詰め方を紹介します。

- 一の重…黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴
- 二の重…伊達巻やきんとんなどの甘いものを中心
- 三の重…魚や海老の焼き物などの海の幸を中心
- 与の重…野菜類の煮物などの山の幸を中心



★七草の日

新春に摘むことのできる7種の野草は「春の七草」と言われ、
これらを入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃腸を整え、
1年間病気をしないとされています。

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
保育園では前日の6日(金)の午後おやつにおにぎりで提供予定です。



12月の食育

クリスマスということで、ケーキ作りのクッキングをだいち組で行いました。
1人1個卵割りにも挑戦！！
初めて卵を割る子もいましたが、みんなとても上手にでき、
黄身も割れずきれいに割れた子もたくさんいました♪
材料を全部ボールに入れて混ぜ混ぜ…
1人1個ずつカップに入れて給食室で焼き、
焼きあがったケーキに生クリームと果物をトッピングして食べました♡



しずく組、ひなた組、つむぎ組にはホールケーキで提供し、
クラスで切り分けて少し特別感を味わいました🍰



今月の行事食

1月6日(金) 七草の日
1月11日(火) 鏡開き
1月31日(火) 誕生日メニュー

今月の食育

1月24日(火) だいち組みそ汁作り