

食育だより



1月 清心保育園

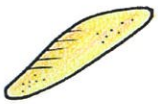
江島・飯田

あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食を心を込めて作ってきたいと思います。

1月は寒さもきびしく、体調を崩しやすい月です。手洗い・うがいをしっかりと、日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。

1月7日の朝にごちそうで疲れた胃腸を休ませるために七草がゆをたべると一年健康で過ごせるといわれています。保育園では1月7日に七草がゆをみんなで食べます。

かずのこ かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



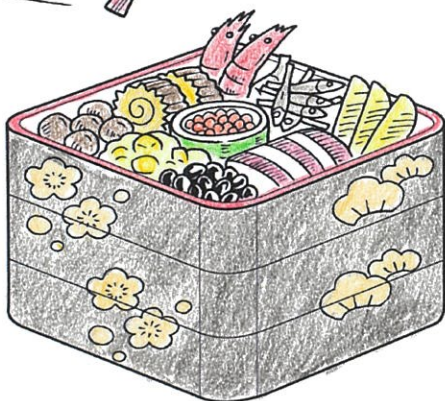
黒豆 まめで健康に暮らせま
すようにという意味が込められています。



田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

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一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たりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



～春の七草～

七草がゆは、様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した野菜を補うという説があります。本来は朝ごはんに七草がゆを食べます。

七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ほとけのざ」「はこべら」「ごぎょう」「すずな」「すずしろ」です。



幼児クラスの主食(ごはん)について

幼児クラスの持参していただくごはんは「白ごはん」をお願いいたします。おかずと一緒にごはんを食べられるようになっていただきたいので、炊き込みごはんやふりかけごはんはお断りをしています。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。