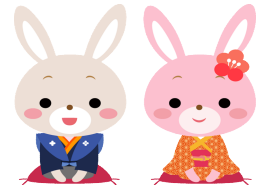




1月 給食だよ



新年明けましておめでとうございます。

新しい年を家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は、まだまだ寒い日が続きます。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。本年度も給食室一同よろしく願いいたします。



おせち料理

1月の行事食の一つです。おせち料理に入っている食材には見た目の美しさだけではなくそれぞれに意味がこめられています。かずのこ…子孫繁栄、鯛…めでたい、昆布…喜ぶ、黒豆…まめに過ぎまめに働けるよう、えび…長生き、田作り…豊作などです。意味を知ること子供たちが料理を身近に感じると思われます。ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

鏡開き

お供えていた鏡餅を下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。保育園では11日に『ぜんざい』で提供します。白玉粉と豆腐を混ぜて団子を作り、子どもたちでも食べやすいようにしています。



【早寝 早起き 朝ごはん】

早寝…睡眠には心身の疲労を回復させると共に脳や体を発達させる働きがあります。
早起き…朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります。
朝ごはん…寝ている間に使われているブドウ糖を摂取します。集中力や作業能力が高まります。
※お正月の間に不規則になった生活リズムを元に戻して、元気に過ごしましょう。また手洗い、うがいも心がけ病気になるないようにしましょう。

1月7日(土)は**七草**です
七草には胃腸をいたわり、不足した野菜を補うという意味があります。本来はお粥として食べますが、雑炊やすいとん、すまし汁に入れてもおいしくいただけます。保育園では6日(金)に『七草すいとん』として提供します。
春の七草って知っていますか？
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根) この7つが春の七草です。
※七草にも入っている大根は、今が旬です。抗菌作用や消化促進などの効果が期待でき、ビタミンCも豊富です。葉にもβカロテンやカルシウム、カリウムなどが含まれています。栄養満点の大根を食べて、健康的な体を作りましょう。



いただきます



||らいおん組・きりん組・ぱんだ組は、**白ごはん・箸・コップ**の忘れがないようにお願いします。
●3歳以上児クラスは、白ご飯を持ってきますが「**白ご飯がいない日**」もあります。必ず毎日の献立を確認し忘れず持たせてください。朝準備(白ご飯)が間に合わない場合は、**11時までに『白ごはん』**を持ってきてくださるようご協力をお願いします。
麺の日はご飯の量を調整してください。

