



1月 給食だより

新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さもきびしく体調も崩しやすい月です。毎日、元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切となります。感染症なども流行しやすいので、手洗いうがいをしっかりしておいしいごはんをたくさん食べて元気な身体を作って行きましょう。
本年も給食職員一同よろしくお願いたします(^o^)/



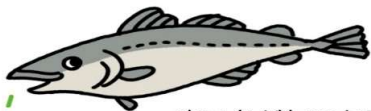
おせち料理って？

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。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、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。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



1月、2月、3月はリクエストメニューの中から人気だったおやつをらいおん組と一緒にクッキングする予定です(^o^)/

1月はとても好評だった手作りじゃがりこです😊
どんなじゃがりこができるかな？
とっても楽しみです(^v^)



★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★
毎日のこんだてをかくにんし、ごはんわすれがないようにおねがいます😊