



# ごちそうさま～

令和5年1月

富沢わかば保育園 給食だより No.10



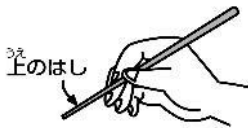
あけましておめでとうございます



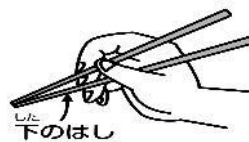
今年も子どもたちの元気な体をつくる、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。

新しい年が明け、給食でも進級、就学に向けての取り組みが各クラス毎に始まります。  
すみれ組はバナナの皮を自分でむく、フォークの使用開始、すずらん組はみかんの皮をむくに取り組みます。ちゅうりっぷ組ははしの使用開始、さくら組は就学に向けて、パック牛乳や納豆、個包装のジャムや味付け海苔、皮つきのりんごなどの練習をしていきます。  
以上児は食事のマナーも意識していきたい時期です。食事の姿勢などもご家庭と一緒に取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

## ○正しい箸の持ち方練習○



えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持ちます。



下からもう1本のはしを差し込み、親指の付け根と薬指のつめの横で支えます。



はし先で物をつまむ。

下のはしは動かさない。

## ○三角食べのすすめ○



好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁もの→おかず→ごはん→…)ができるようにご家庭でも声かけをお願いします。

## ☆子ども用食器の選び方☆

茶碗…片手で持てる大きさや重さ。陶磁器は割れやすいが同時に割れないように大切に作る心も育む。

はし…手のひらより約3cm長いもの。木製や竹製が滑りにくくてよいでしょう。

## 食育クイズ

仙台雑煮に使われる「ずいき」は何の芋の茎でしょう？

- ① さつまいも
- ② じゃがいも
- ③ 里芋



A ③

里芋の茎です。里芋の茎の部分の皮をむいて、天日乾燥したものを「ずいき」を呼びますが、このずいきを乾燥させたものが「芋がら」です。仙台雑煮は「ずいき」が入る他に「焼きハゼ」でだしを取るのも特徴のひとつです。皆さんの家庭ではどんなお雑煮を食べましたか。

## 七草の日

1月7日は七日正月とも呼ばれ、平安時代はすでに行われていたといわれています。その年の無病息災を願い、春の七草(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)を入れた七草がゆを食べる習わしがあります。おせち料理で疲れた胃を休めるとともに、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う効能があります。  
保育園でも6日に「七草がゆ」を出します。

