

じんぐん



令和4年1月号 中山保育園



あけまして おめでとう ございます

本年も安全でおいしい給食の提供を心がけてまいります

もうすぐ発表会！！

どのクラスも発表会の練習に一生懸命。給食室でも、発表会の応援になればと、先月クラスの発表目次にちなんだ給食のメニューを取り入れました。どのメニューもみんなモリモリたくさん食べ、そして「かわいい！」「うわー！」と喜んでくれました。みんな頑張り！！



ひよこ組

『ケーキをつくろう』
カップケーキ



ぺんぎん組

『できるかな？』
わにサンド



りす組

『ねこのお医者さん』
ねこクッキー



うさぎ組

『ももたろう』
きびだんご風

きなこ団子



年中児

『十二支の始まり』
中華風献立

年長児

『ブレーメンの音楽隊』
ドイツ料理風献立



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな一年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるよう願う栗きんとんなど演技を担いだ料理が詰めあわされています。

一方、七草がゆは1月7日に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。

(ポットブックス:食育・健康・安全おたより文例&イラスト集より)

さて……春の七草わかるかな？



保育園では一月六日の午後のおやつで『七草がゆ』を出します。

今月の献立から

- 小松菜：鉄やカルシウムの含有量はほうれん草以上で、特にカルシウムは牛乳に匹敵します。また、ビタミンCが含まれるので、免疫力アップが期待できます。
- 春菊：春菊は体内でビタミンAに変わるβカロテン、皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪予防にも重要なビタミンC、骨の形成に必要なカルシウム、貧血予防に役立つ鉄分が豊富に含まれています。独特な風味がありますが、園ではごま和えなどで出します。

♪今月から年長児のリクエストメニューが献立に登場します。18人それぞれ決めてもらいました。お楽しみに♪