



おおきくなーれ

仙台保育園
給食だより
令和4年1月号

新年あけまして おめでとうございます

今年も健康な一年が過ごせますように、安全で安心な食事作りを目指します。まだまだ続いているコロナ禍でのクッキング活動や行事の会食などに制限されますが、子どもたちが楽しめるよう、また思い出に残るように進めていきたいと思っております。2022年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月は 「初日の出」「初詣」「初夢」

など、日本人は新年に初めて行くことを大切に、たくさんの願いを込めその年の幸運と繁栄を祈ってきました。お節料理は年神さまをお迎えするために年末用意します。お正月に食べるお雑煮は新年を祝うために欠かせない料理です。餅の形・だしや味付け・具材は地域や家庭によって様々



七草がゆ



1月7日の朝に七草(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)を入れたおかゆを食べると、一年病気をしないとされています。日本では、古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられていたようです。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわります。保育園では7日の午後のおやつで七草がゆを味わいます。今年も元気に過ごせるように、みんなで食べ

ゆず

原産は中国と言われています。1300年前の奈良時代に日本に伝わりました。高知県が全収穫量の半分を占めており、徳島・愛媛と続きます。保育園でも大きなゆずの木にたくさんの実を付けました。給食では登場することのない食材ですが、ご家庭で機会がありましたらゆずみそやゆず和えを作ってみましょう。香りが



食中毒予防の4原則👉

- ①持ち込まない …手洗いやアルコール消毒
- ②つけない …調理後の食品には素手で触らない
- ③増やさない …食品の速やかな冷蔵庫保存
- ④やっつける(殺菌) …十分な加熱と調理器具の洗浄・殺菌

基本は
十分な手洗い!



カレー

12月末にカレーライスで締めくり、1月4日はカレーで始まります。なぜ?と疑問を持った親御さんがいたかと思いますが、それは、以前28日最後の日にカレーパーティーで「良い歳を～」で締めて、1月4日は「おめでとう～」と子どもたちのあいさつ代わりにカレーで

菜園活動

昨年は、きゅうり・なす・オクラ・南瓜・ピーマン・すいか・トマト・じゃが芋・さつまいも・大根・ブロッコリー・白菜を収穫しました。特に冬野菜(大根・ブロッコリー・白菜)はとても大きな野菜となり、子どもも職員も大喜び。収穫した野菜に感謝し、来年度もたくさん収穫できるよう、給食室で下処理した野菜くずで、肥料になるコンポスト作りをしています。たくさん収穫できるといい

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます!!