



たべるのだけ はしき

柏木保育園

給食だより

R8・1月号



あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しく、感染症も流行りやすい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいに冬をのりきましょう。今年も、子どもたちの健やかな成長を見守り、安心安全でおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞ宜しくお願ひ致します。

1年のはじまりは、おせち料理やお雑煮、七草粥などの行事食を食べる機会が多くあるので、その意味について紹介したいと思います！

おせち料理

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は五節句に食べる料理という意味でしたが、お正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。また、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。色とりどりの料理は、見た目の美しさだけでなく、それぞれの食材に意味が込められています。

※五節句とは、1月7日の人日(じんじつ)の節句、3月3日の上巳(じょうし)の節句、5月5日の端午(たんご)の節句、7月7日の七夕(しちせき)の節句、9月9日の重陽(ちゅうよう)の節句という季節の節目のことです。

かずのこ…「子孫繁栄」　　たい…「めでたい」
こんぶ…「よろこぶ」　　きんとん…「金運アップ」
黒まめ…「まめ(健康)に暮らせますように」
えび…「長生きできますように」
紅白かまぼこ…「赤は魔除け、白は清浄」

意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。

～レシピ紹介～

ごぼうサラダ (4人分)

・ごぼう	1/3本	・マヨネーズ	大さじ3
・きゅうり	1/2本	・白ねりごま	大さじ1
・にんじん	1/5本	・しょうゆ	少々
・ハム	3枚	・さとう	少々

- ①ごぼう、にんじん、きゅうり、ハムを千切りにする。
- ②ごぼう、にんじんは、やわらかくなるまでゆでる。
- ③調味料を混ぜ合わせておき、食材と和えたら完成！

先月提供したところ、子どもたちに大人気！！
おかわりもあつという間になりました。
ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょう♪



七草がゆ

1月7日は、春の七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）が入った七草がゆを食べます。

春の七草は邪気を払うと言われていて、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」という願いが込められています。また、正月疲れが出始めた胃腸に、負担がかからないようにおかゆに混ぜて食べられるようになりました。保育園では、おやつに七草がゆを提供したいと思います。



今月の旬の食材

ブロッコリー カリフラワー
はくさい だいこん にんじん
みかん たら ぶり



冬野菜は寒さに負けないよう甘みを蓄え、栄養価も高くなります！
鍋や煮物にして体を温めるとなおいいですね♪

先月、以上児クラスで箸の持ち方と食事中の姿勢の指導を行いました。上の箸だけを上手に動かすのに苦戦していましたが、正しく持つことができました。食事中姿勢が保てず、背もたれに寄りかかったり、足をいすの上にのせていたので正しい姿勢を伝えました。始めは座っていてもだんだんと崩れてしまうので、その都度声がけをしていきたいと思います。ご家庭でも正しい箸の持ち方や姿勢を心がけましょう。