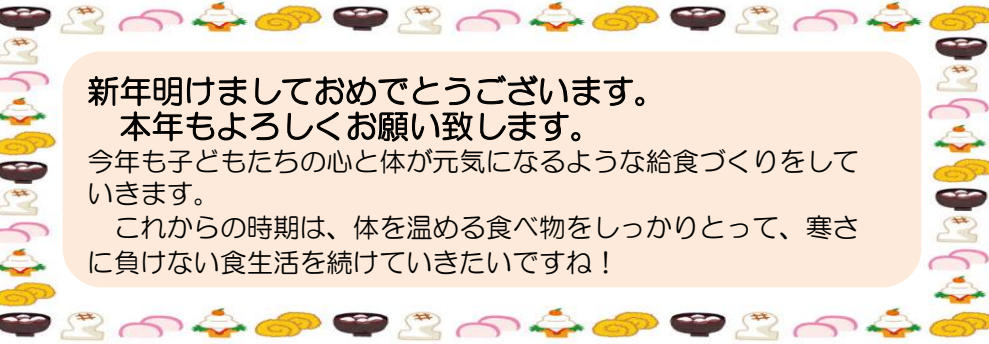


給食だより

2020年1月



新年明けましておめでとうございます。
 本年もよろしくお祈り致します。
 今年も子どもたちの心と体が元気になるような給食づくりをしていきます。
 これからの時期は、体を温める食べ物をしっかりとって、寒さに負けない食生活を続けていきたいですね！

～1月の献立より～ 年明けから、楽しみなメニューがいっぱいです！

1月7日

★七草がゆ★

「春の七草」と呼ばれる若芽を食することで、年明けの疲れた胃腸を整えたり、不足気味な緑黄色野菜を摂取する働きがあります。当日は子ども達に七草を見てもらいます。



1月7日

★金時煮豆★

「まめ」は元来、健康・丈夫を表す言葉です。おせちでは縁起を担いで「黒豆」を入れますが、園では食べやすい金時豆で煮豆を作ります。



旬の食材 いろんな野菜を食べましょう！

春菊

関西では「菊菜」とも呼ばれています。茎や葉が柔らかくて、香りが高く、お鍋などの煮物に最適です。ベータカロテンやビタミンCが豊富で、独特の苦みが特徴です。



キャベツ

キャベツには様々な品種があり、冬キャベツと呼ばれる品種は、1月から旬となります。胃の粘膜を保護するビタミンUを含んでおり、胃腸薬にも使われています。



めでたい「おせち料理」



日本の食文化で、欠かせないのが「おせち料理」。中には縁起の良い食材が沢山使われています。それぞれの由来を子ども達と考えながら食べるのも、お正月ならではの楽しみではないでしょうか。

- *かずのこ…卵の数が多いため、子孫繁栄を願う縁起物として。
- *田作り …田植えの肥料に乾燥したイワシを使い、豊作になったため縁起が良い。
- *黒豆 …健康で、まめに暮らせることを願って。
- *たたきごぼう…家の基礎が頑丈であるようにと願って。
- *紅白かまぼこ…半円状が日の出のイメージ。紅白そろえることで縁起が良い。
- *伊達巻 …形が巻物に似ている事から、知識が増えるようにと願って。
- *栗きんとん…金色の色つやが、豊かさや勝負運をよくする縁起物。



◆食育の風景◆

☆お魚屋さんのお話（はと組）☆

12月11日（水）にお魚屋さんが魚の解体を見せてくださいました。今回の魚は「さわら」です。さわらは春の魚というイメージがありますが、この時期のさわらは脂がのっていて春に劣らずおいしいとのこと。お魚屋さんがさわらの口を開くと、鋭い歯がずらっと並んでいました。「この魚は肉食なんだよ」と、お魚屋さんが説明する前から分かっていた物知り屋さんも。

自分の食べる物に興味を持ち、命を頂く感謝の気持ちをこの機会に感じてくれるような食育を、これからも続けていきたいと思えます。

1月はろば組、2月はひつじ組でお魚屋さんのお話を行います！

