



# 給食だより



2023年1月

さんいく保育園有明  
管理栄養士 重田奈々子

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、それぞれの目標を立てられたことと思います。  
給食室は今年も子どもたちの元気を支える美味しい給食を作っていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 春の七草

1月7日は七草（ななくさ）の日です。

7種の野菜が入った粥を食べる習慣で、食べすぎで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。さらに、七草は早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」とされています。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。



せり



すすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



なずな



すずしろ

7日が土曜日のため、保育園では1月6日のおやつに提供します。  
七草粥を食べて、今年も元気に過ごしてほしいと願っています。



## ★鏡開きで健康祈願★

1月11日はお正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。

鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く（刃物で切らずに割る）ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やおしるこなどに入れていただき、1年間の健康をお祈りする行事です。

### ※注意※

お餅を食べる際は窒息事故に注意が必要です。  
保育園では事故防止の観点からもち類の提供はしていません。  
お餅を食べる機会の多いこの時期はご家庭でもご注意ください

## ◆食育紹介◆

### <ひつじ パン作り>

クリスマスが近いということで、ゆきだるまの形のパン作りに挑戦しました。「やわらかい～」とパン生地の感触を楽しんでいた子どもたち。ウインナーとさつまいもをトッピングして、とっても可愛いゆきだるまパンが出来上がりました！！

### <1月の食育>

1月26日

はと 炊飯・ご飯のお供作り

鍋でご飯を炊き、炊きたてのご飯に合うおかずを作ります！

## ◆1月の献立◆

### <行事食>

★1月6日 お正月献立

おせち料理の中から「松風焼き」「紅白なます」「田作り」を取り入れた献立です。

### <新メニュー>

★1月13日

おやつ カレービーフン

★1月18日 ぶりの揚げ浸し

★1月19日

おやつ 揚げごぼうおにぎり

★1月20日 豆腐のつくね焼き