

# 給食だより

2024年1月

さんいく保育園有明 田中李奈

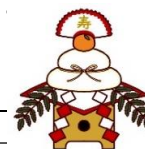
## ★鏡開きで健康祈願★

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。

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。



新年あけましておめでとうございます。  
今年も子どもたちが毎日元気で過ごせるよう、  
安心・安全でおいしい給食作りに努めて参ります。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 12月のクッキング

乳児 スイートポテト作り

ひつじ組 いちごのホットケーキ作り

ろば組 おせんべい作り

はと組 クリスマスケーキ作り

12月はクッキングがたくさんできました。  
様々な季節や行事を感じながらケガや事故もなく無事  
にとっても楽しそうに取り組んでいました。お友達と協  
力することや見慣れない調理器具を使ってみたりと色  
んな学びがあったかと思います。自分で手を掛けて作  
ることで食の有難さや料理の楽しさを感じてもらえ  
たらと思います。

## 1月7日は七草の日です

七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類の草（野菜）のことです。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年の無病息災を願います。保育園では 1月7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くださいように・・・♪

