

# 給食だより



## 2024年1月

さんいく保育園清澄白河

新年明けましておめでとうございます  
本年もよろしく願いいたします



新しい年が始まりました。新春とはいえ、寒さは本格的になり、温かな食べ物、心身ともにほっとする季節です。

今年は子どもたちにとってどんな年になるのか？暖かな春を待ちながら、さらなる成長を見守っていくのが今から楽しみです。



## おせちクイズ

家族みんなで、おせちクイズに挑戦してみてください！

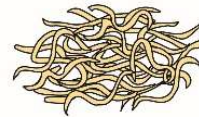
- ① 「先の見通しがいい」とされる食べ物は？
- ② 「きんとん」は何の運が上がるとされている？
- ③ 「腰が曲がるまで長生きできるように」という縁起の良い食べ物は？
- ④ 紅白かまぼこは何を表している？
- ⑤ おせちはどこから食べ始めると良い？



## 今月の旬の食材

### ★切り干しだいこん

大根を天日干したのですが、生の大根よりも食物繊維や、カルシウム、鉄分などを多く含みます。保育園では「切り干し大根の煮物」を提供します。



### ★しゅんぎく★

ベータカロチンを豊富に含むため、免疫力、抗酸化力を高める機能があります。また、胃腸や咳を鎮める効果もある栄養価の高い食べ物です。給食では「すき焼き風煮」に使用しています。



## 1月7日は七草がゆを楽しもう

古来より、正月明けの1月7日の人日（じんじつ）の節句に七草がゆを食べる習慣があります。「邪気を祓い、無病息災と五穀豊穡を祈る」といった理由の他に「寒い日に春の若菜を摘んで食べることで、生命のパワーをもらう」といった意味もあります。素朴ではありますが、ビタミン類も補給され、体の調子が整う料理です。

幼児クラスでは、子どもたちに実物を見てもらいます！

