

給食だより

2025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
本年もよろしくお願いいたします

年が明け、元気な子どもたちが保育園に戻って来てくれました。保育園が再び賑やかな毎日を送れることに、改めて喜びを感じています。

調理室も気持ちを新たに、子どもたちが笑顔で給食を楽しんでくれるよう、一層まい進したいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

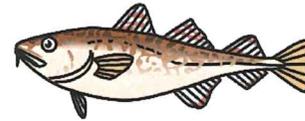


今月の旬の食材



★たら★

高たんぱく、低カロリー食材として知られるたらは、骨を丈夫にするビタミンDや、抗酸化作用のあるビタミンEを含んでいます。マダラやスケトウダラがよく知られています。



★みかん★

手軽に食べられるみかんは、ビタミンCを多く含み、風邪の直りを早めてくれます。また、β-クリプトキサンチンという色素は強い抗酸化作用を持ち、骨量の減少を抑えることも知られています。



お正月の豆知識

お雑煮にはなぜお餅が入ってる？



お雑煮の味付けや調味料は地域によって異なりますが、必ず入っている具材として「お餅」があります。昔、お餅の原料となるお米は庶民にとってはとても高級なものでした。代わりに里芋などの野菜を入れることが多かったようです。江戸時代に入ってから、庶民の手にもお餅が手に入るようになり、お雑煮にも使われるようになりました。

日本の文化を見ると、行事のお供えとして供えることが多く、昔から特別で高級な食べ物であったことがうかがえます。



1月7日は七草がゆ

古来より、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。ごちそう続きの疲れた胃を休める為、また、無病息災を願う為に、春の七草のパワーをいただきましょう。

保育園では7日のおやつに提供します。

<春の七草>

- ・せり ・なすな ・すすな（現在のかぶ）
- ・すすしろ（現在のだいこん） ・ごぎょう
- ・はこべら ・ほとけのざ

