



1月

# 給食だより

2023年 1月



五色橋保育室



## 新年 明けましておめでとうございます。



新年の食べ物といえば、おせち料理やお雑煮、七草を思い浮かべる方も多いかも知れません。保育園でも旬の食材を取り入れた行事食などを行っていきます。

子どもたちの栄養を考え、食事を楽しみながら健康で過ごせるように心を込めて給食づくりをしていきたいと考えています。



### ～おせち料理～



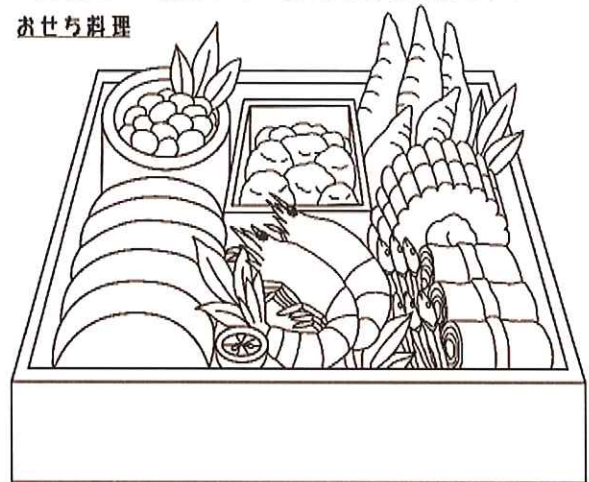
おせちは祝い事で神様に料理をお供えし、年が明けてからお下がりとしていただきます。

メニューには五穀豊穡や無病息災、子孫繁栄などの願いが込められています。

- ・黒豆…”まめ”によく働く、健康、厄除け
- ・数の子…子孫繁栄、二親(ニシン)で夫婦円満
- ・田作り…小魚を肥料にしていたから五穀豊穡
- ・紅白かまぼこ…日の出を表し「新しい門出」  
紅”めでたさ” 白”神聖さ”
- ・伊達巻…知識が増えるように学業成就
- ・栗きんとん…金運を呼び寄せる  
”勝ち栗”から勝負運を呼び寄せる

色を塗って自分だけのおせち料理を作ろう！

おせち料理



### ～七草粥の日～



七草粥の日は毎年1月7日で七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれていました。七草を食べることで栄養をとり1年間健康に過ごせるようにと願いが込められています。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。

セリ 食欲増進  
 ナズナ 別称はペンペン草  
 ゴギョウ 風邪予防や解熱  
 ハコベラ ビタミンA腹痛の薬にも

ホトケノザ 食物繊維が豊富  
 スズナ 蕪のことでビタミンが豊富  
 スズシロ 大根のことで消化を助ける  
 風邪の予防にもなる



### ☆誕生会メニュー☆ 12/16

☆給食☆

- ・パン
- ・鮭のマヨネーズ焼き
- ・ポテトフライ
- ・トマトと胡瓜のサラダ
- ・冬野菜スープ
- ・イチゴ
- ☆おやつ☆
- ・ドーナツ



### ～からだを温める食べ物～



にんじん、ゴボウ、南瓜、ネギ、れんこん 生姜、にんにく、にら、山芋などがあり、地面の下で出来る野菜で冬が旬です。

にんじん、ゴボウ、南瓜は冷え性の改善に役立つビタミン、ミネラルが豊富です。煮物やきんぴら、スープなどにして食べて風邪を引かない身体づくりをしましょう。