



給食だより

2026年 1月
辰巳第二保育園

新年おめでとうございます。お休み期間中は家族や親しい方々と会い、楽しく過ごせたでしょうか。年末年始には年越しそばやおせち、お餅をはじめとした様々なごちそうや美味しいものを食べてのんびりと過ごしたかと思いますが、今日からまた保育園での生活が始まります。年末年始のお休みが続く生活から、元気に保育園へ登園する生活へとスムーズに戻れるように、生活のリズムを整えていきましょう。



～12月の食育～

幼児クラスでは食育として、自分だけのクリスマスケーキのデコレーションを行いました。また、園庭では全員おもちつき体験を行いました。



みんな大きな大きなきねを使って、ぺったんぺったんおもちをつきました。



ケーキの生地に生クリームをぬって、いちごやパイナップルをトッピング。みんなで楽しくデコレーションをしました。



みんなでついたおちは、ひまわり組さんに鏡餅にしてもらい、保育園の玄関に飾りました。



自分でデコレーションしたクリスマスケーキは、その場でおやつとして美味しく食べました。

1年の健康を願う食事

毎日食べているごはんには、旬の季節や時期に意味や願いを込めて食べる料理や食材があります。その中でも代表的なものとしておせちが挙げられるように、1年内でも特に意味や願いが込められた料理や食材が多い時期が年末年始です。

季節を感じながらも、健康にも気を使って食事をしてみるのはいかがでしょうか。

- ・年越しそば：災厄を断つ、長寿、金運など
- ・おせち：長寿や子沢山、出世や豊作など
- ・七草がゆ：豊作や無病息災など
- ・鏡餅：招福、家族の繁栄、無病息災など



食事の正しい姿勢

食事の時には背筋を伸ばす、足はまっすぐ床につける、ひじを机にのせないなど、正しい姿勢はたくさんあります。これらは「きれいに食べるだけ」のためのものではありません。例えば、背筋を伸ばして肘を付けずに食べる事で、猫背になる事で起きる胃の圧迫を防ぎます。また足をしっかりと床につけることで姿勢が安定し、全身やあごの筋肉が発達、噛む力も強くなって、食べ物の消化と吸収も良くなります。



- ・肘をつけない
- ・机とお腹の間は、グー 1個分
- ・いすと机の高さを身体にあわせる
- ・足を床につける