

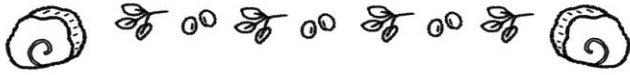
# 給食だより

2024年 1月4日 1月号

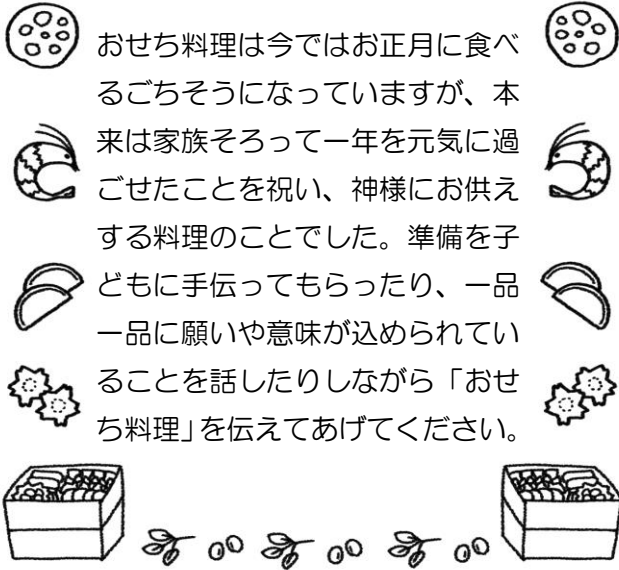
ゆらりん港南保育園

栄養士 岩瀬 知美

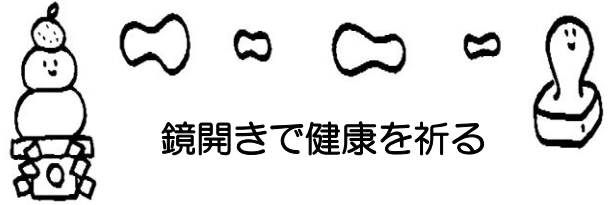
新年おめでとうございます。年末から年越し、そしてお正月と家族団らんの楽しい時間を過ごされたかと思えます。今年も昨年に引き続き、食育を通して子どもたちの食べ物に対する好奇心や食事への意欲を育てていきたいと思っておりますので、一年間どうぞよろしくお願いいたします。



## おせち料理って？

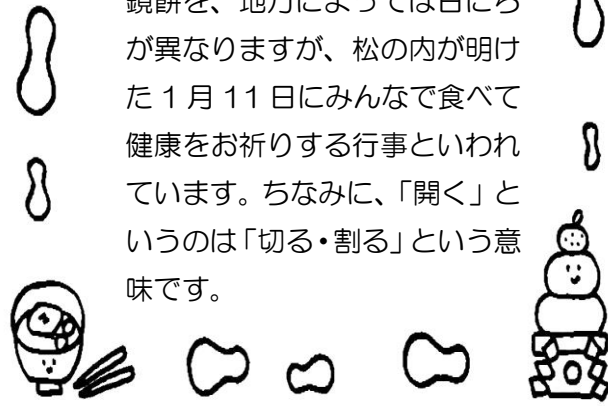


おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら「おせち料理」を伝えてあげてください。



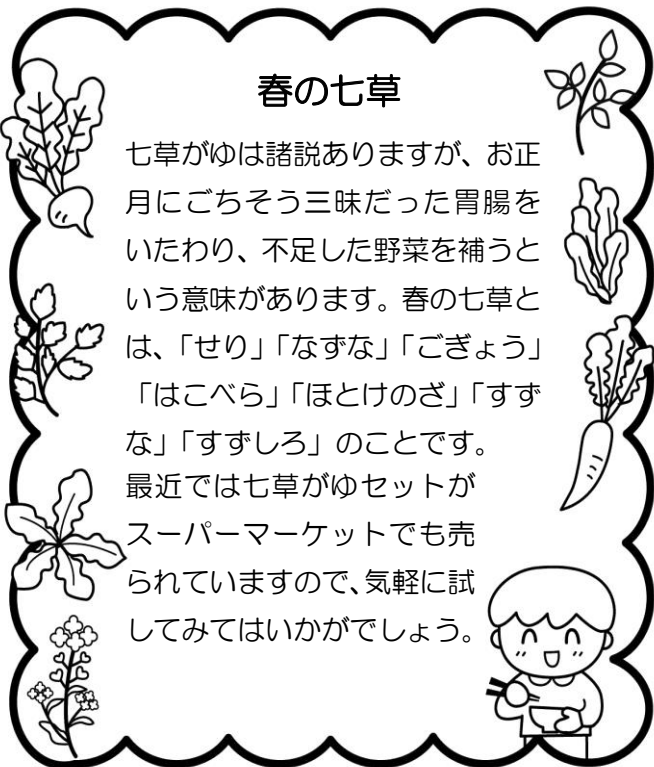
## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、地方によっては日にちが異なりますが、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。



## 春の七草

七草がゆは諸説ありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した野菜を補うという意味があります。春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」のことです。最近では七草がゆセットがスーパーマーケットでも売られていますので、気軽に試してみてもいいかもしれません。



## 今月の誕生日会

1月は大阪の郷土料理です。ハリハリ鍋とは鯨肉と水菜を合わせて炊いた鍋のことを言い、水菜を食べるときにハリハリッと音がすることから名付けられたとされています。保育園では鯨肉の代わりに豚肉を使います。

### ☆メニュー☆

- ・たこ焼き風おにぎり
- ・和風ハンバーグ
- ・彩りサラダ
- ・ハリハリ鍋風スープ
- ・みかん

### ☆おやつ☆

- ・だるまんクッキー

