

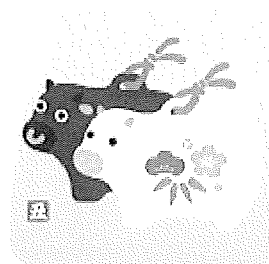


# 給食だより

2021年1月4日

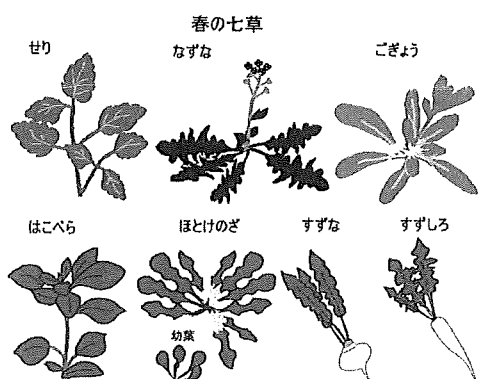
ゆらりん白金保育園 本間幸枝

新年あけましておめでとうございます。年末年始、さまざまな形でお過ごしになられたことと思いますが、皆さんはなにか目標を立てられましたか。給食室一同、今年も元気に笑顔あふれる日々になりますように…との願いを込めて、子どもたちに安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。



今月の7日は『人日の節句』にあたり、七草粥を食べて邪気を払い、一年の無病息災と五穀豊穰を願うという風習があります。保育園ではこの日のおやつに、七草雑炊を提供しますので、七草についてお話をさせていただきます。

七草とは…みなさん七草を正しく言えますか？



- せり…芹
  - なずな…薺
  - お(ご)ぎょう…御形
  - はこべら…繁縷
  - ほとけのざ…仏の座
  - すずな…菘 かぶのこと
  - すずしろ…蘿蔔 だいこんのこと
- この七種類が七草と言われます。

普段の食卓に上がるのは、せり、すずな、すずしろくらいだと思いますが、はこべらはぺんぺん草ともいわれ、公園などで見かけることもあります。若い苗を食用にするそうです。最近では七草粥だけではなく、七草パスタや、汁物・お鍋にするなどいろいろな調理方法で七草を味わうこともあるそうです。

## 食育レポート

少し前になりますが、さくらんぼ組さんと幼児クラスの子供たちが、おにぎりのおやつ日に、ラップで包んだごはんを握って食べるという食育を行いました。ラップに包まれたおにぎりを好きな形に握って食べ、また包んで握って食べ…の繰り返しをすることで、最後までこぼさず上手に食べることができました。災害時に食器がない場合、ラップで包まれたご飯を食べることがあるかもしれない…という非常時の訓練にもなります。これからも保育園では取り入れていきたいと思ひますが、ぜひご家庭でもお試しください。