

# 給食だより1月

発行日 12月26日

なんとなく慌ただしい12月。今年も残すところあとわずかとなりましたが、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。また、年末年始は食生活や生活リズムが乱れやすくなりますので、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

来年も子ども達に喜んで頂ける給食を提供していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

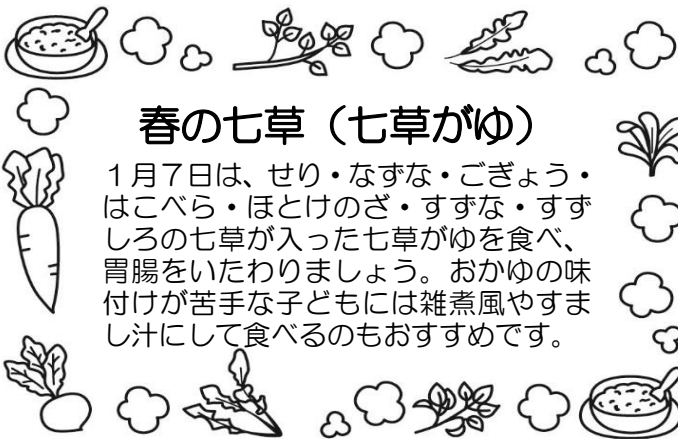
## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



## 郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮があります。お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



## 春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 1月の旬

さわら ぶり きんめだい しじみ  
たら たらこ のり カリフラワー  
みずな キャベツ ごぼう こまつな  
だいこん はくさい ブロccoli  
ながねぎ ほうれんそう れんこん  
のざわな いよかん オレンジ  
キウイ みかん レモン



## お知らせ

- 12月の食育活動として、焼き芋作りを行いました。みんなで集めた落ち葉で焚き火をし、お芋が焼ける様子を眺めました。園で収穫したさつま芋は、小ぶりでしたがとても甘く、子ども達も喜んで食べていました。
- 1月の食育活動は、10日(木)に ならせ餅作りを予定しております。

ビタミン C が豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。