



あけましておめでとうございます



給食だより 1月

発行日
12月25日

寒さも厳しくなり、冷たい北風に本格的な冬の訪れを感じる今日この頃。今年も残すところあと数日です。今年、コロナ禍での年末年始を迎え、お家で過ごす時間が増えると思います。この機会にお正月をはじめ、日本の伝統行事に触れてみてください。家族みんなで食卓を囲み、1月ならではの料理を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。新年も、子どもたちが笑顔になれるような安心・安全で美味しい給食を、心を込めて作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

☆体を温める食事のすすめ☆

冬の食事は、風邪予防もかねて、寒さに負けないように体を温める食材を多く取り入れたり、たんぱく質が豊富な肉・魚・卵・豆腐が入ったお鍋や、冬が旬の野菜を使用したシチューやスープなどの温かい煮込み料理で、体の芯からぽかぽかと温かくなります。

☆お餅の食べ方に注意！！

⇒お正月は、お家でお餅を食べる機会が多いと思います。小さい子に食べさせる時には注意が必要です。

- ・食べる前に水分で喉を濡らしましょう。
- ・小さめにちぎりましょう。(一口で食べられるサイズ)
- ・きな粉などをまぶしたり、お汁粉やお雑煮のような汁物にして食べやすくしましょう。切れ込みを入れて焼いたりするのも良いと思います。
- ・口に入れさせ過ぎないようにするなど、食べている時には最後まで目を離さないようにしましょう。



食の記念日

春の七草

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



- 6日 ケーキの日
- 7日 七草
- 10日 ひもの日 明太子の日
- 11日 塩の日 マカロニサラダの日 鏡開き
- 17日 おむすびの日
- 22日 カレーの日
- 23日 アーモンドの日
- 25日 ホットケーキの日

1月の旬

いわし さば ぶり たら さわら のり
みずな こまつな ごぼう しゅんぎく
だいこん ねぎ のざわな かぶ はくさい にんじん
ほうれんそう れんこん なめこ ぶんたん
ゆず ぽんかん りんご みかん レモン いよかん

○ならせもちとは・・・小正月の前日(1月14日)に、かまどの神様をまつるため、クヌギやナラの枯れ枝に紅白のお餅を木の実のごとく「ならせ」て、家内安全や五穀豊穡を祈願する神事であり、この「ならせ餅」を食すると、無病息災につながるの言い伝えがある茨城の伝統行事です。また、「20日の風に当てるな(合わせるな)」と言われ、19日にはお餅を取り外します。

小正月とは・・・1月15日に行われる正月行事。小豆のように赤い色の食べ物は邪気を払うと考えられ、小正月には、煮た小豆を混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります。「小豆粥」や「十五日粥」と言われ、15日の朝に小豆粥を食べて無病息災を願い、餅花(稲の花に見立てて作る)を飾って穀物の豊作を祈ります。

お知らせ

・12月の食育活動として、子どもたちも楽しみにしていた焼き芋作りとおにぎり作りを行いました。みんなで育てた作物を使用して、作った焼き芋やおにぎりは、いつもより美味しかったようで、みんなたくさん食べました。

・1月の食育活動は、7日の日にならせ餅作りを予定しています。以上児さんがお餅つきをし、紅白のお餅を枝にならせ、「新しい年も元気に過ごせますように。園の畑でたくさん収穫できますように。」と願います。

