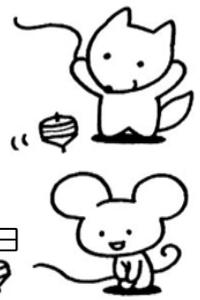


あけましておめでとうございます

# 給食だより 1月

発行日 12月27日



日に日に寒さが厳しくなってきました。あっという間に今年もあと数日。年末年始は、様々な行事があります。ぜひ、ご家庭でも多くの伝統行事に触れ日本の食文化を感じて頂きたいと思います。体調管理には十分気をつけ、元気に新しい年をお迎えください。来年も厨房一同、子どもたちに喜んで頂けるような安心でおいしい給食を提供したいと思います。よろしくお願い致します。

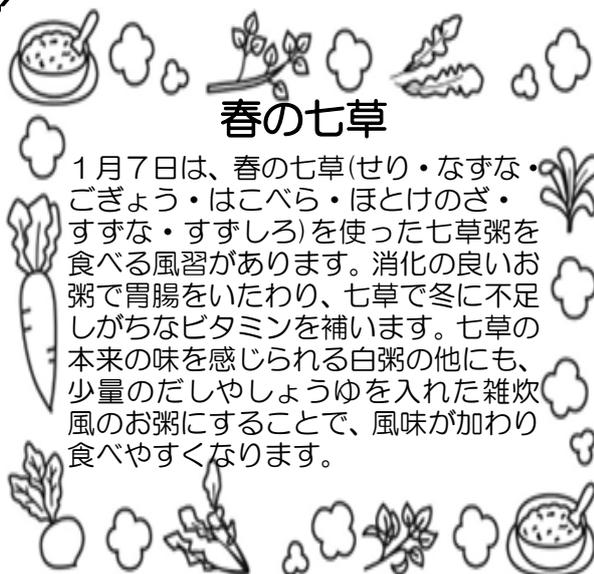
## お知らせ

- ・12月の食育活動として、以上児さんが焼き芋作りを行いました。園の畑で育て、収穫したお芋を使用して作りしました。たき火でじっくり焼き、甘くておいしい焼き芋ができました。
- ・1月の食育活動は、13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、みんなでクラスに飾った枝に紅白の餅をならせ、五穀豊穡や無病息災をお祈りします。

## 1月の旬

さわら ぶり きんめだい たら  
 カリフラワー ブロッコリー  
 みずな キャベツ ごぼう こまつな  
 だいこん はくさい のぎわな  
 ながねぎ ほうれんそう れんこん  
 いよかん オレンジ キウイ みかん

## 春の七草



1月7日は、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)を使った七草粥を食べる風習があります。消化の良いお粥で胃腸をいたわり、七草で冬に不足しがちなビタミンを補います。七草の本来の味を感じられる白粥の他にも、少量のだしやしょうゆを入れた雑炊風のお粥にすることで、風味が加わり食べやすくなります。

## お餅を食べるときの注意!

- お餅を食べる機会が増える季節になりました。
- 窒息事故に気をつけましょう。
- お餅を一口で食べられる小さいサイズにしたり、食べる前に水分でのを濡らし、滑りを良くしておいたり等の注意が必要です。

お雑煮やおしるこの様に汁につけて、きな粉をまぶす事でお餅を喉に詰まりにくくすると食べやすいですね。

