

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所
令和5年1月発行

あけましておめでとうございます。

お正月はご家族でゆっくり過ごせましたでしょうか。
年末年始は、不規則な生活が続いてしまいがちです。
早寝・早起き・バランスのとれた食事与生活リズム
を整え、今年も一年元気に過ごしましょう。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



おせち料理って？

黒豆→「毎日をマメで元気に過ごす」
田作り→「豊作を祈る」
昆布巻き→「毎日の健康をよろこぶ」
れんこん→「先々の見通しが利くように」

など、無病息災・子孫繁栄の
願いが込められています。
家族で新年を迎えた喜びを分かち合い、
新たな気持ちで一年を始めましょう。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせず
- ⑤ 食べているときに目を離さない



食育レポート

箱の中に入っている野菜について、
どんな形なのか、どんな大きさなのかを
お友達に説明してもらい、入っている野菜を
みんなで考えました。その後どんなふう
に野菜が出来ているのか、そのお野菜は
からだの中でどんな働きをするのかを
お話ししました。
冬は白菜、ほうれん草などお鍋の具材が旬
です。旬のものは栄養価も高くなりとても
おいしいのでぜひ食べてください。



七草粥

七草がゆは、さまざまな説がありますが、
お正月にごちそう三昧だった胃腸をいた
わり、不足した緑黄色野菜を補う、とい
う意味があります。本来は、朝ごはん
に七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れ
る春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎ
ょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すず
な」「すずしろ」です。最近ではスーパー
マーケットなどで便利な七草セットが売ら
れていますので、気軽に試してみましょう。

