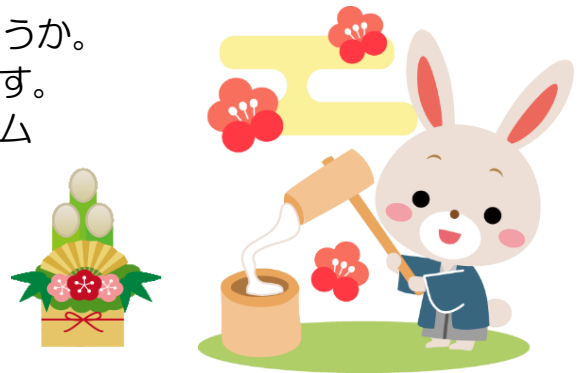


給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所
令和6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。



七草粥

七草粥は、お正月にごちそうをたくさん食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草粥に入れるのは、春の七草と呼ばれ、それぞれ意味があります。

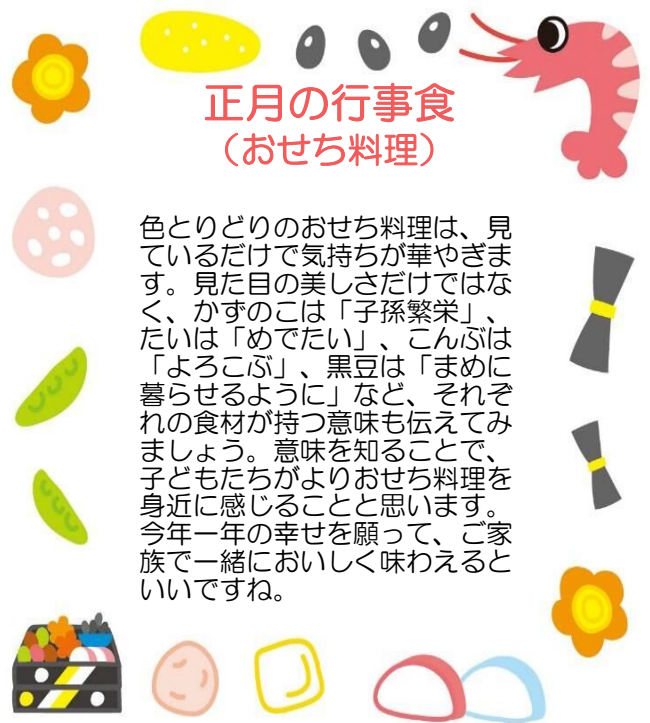
- ☆せり：解熱効果・整腸作用
- ☆なすな：利尿作用・解毒作用
- ☆ごぎょう：咳や痰に効果がある
- ☆はこべら：昔から腹痛薬として用いられる
- ☆ほとけのざ：胃を健康にし食欲増進作用ももつ
- ☆すすな：胃腸を整え、消化を促進する
- ☆すすしろ：大根の葉。風邪予防など

最近はスーパーなどで七草セットが売られているので、気軽に試してみましよう。



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と思います。今年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。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしろこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

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って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よう。

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 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

