

給食だより

《1月号》

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を祝う気持ちや、今年1年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。
日本の食文化を伝えながら、ぜひご家庭でも楽しんでみて下さい。



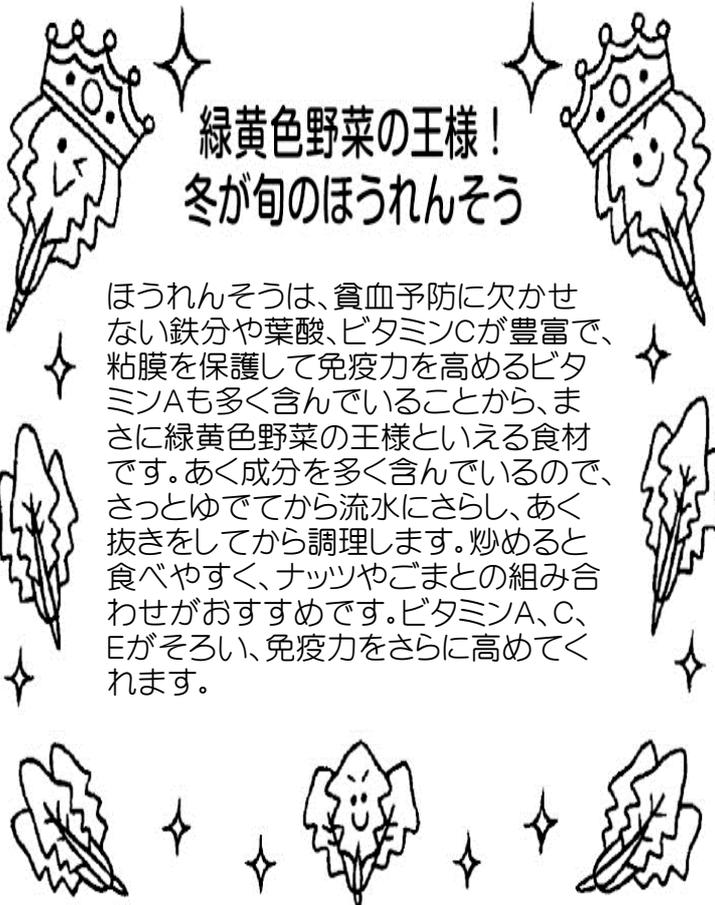
食べ
ごよみ

おせち料理・七草がゆ



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。園では、大根・かぶ・せり・しらすの入った七草風雑炊を1月7日のおやつに提供します。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。あく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

食育活動

先日、幼児クラスの各教室で冬至のお話をしました。ゆず湯に入る事を教えながら実際にゆずに触れてもらいました。「知ってる〜！」「いい匂い〜手にも匂いがついたよ」みんな興味をもち話を聞いてくれました。その後は、おやつにかぼちゃの茶巾しぼりを提供し、自分達でかたちを作り楽しそうに丸めて食べていました。
24日おやつのカッキーをもも・さくら組さんに自分達でトッピングしてもらいました。生クリームをひげに見立てたいちごのサンタ作りでは、にその日にサンタさんが来てくれたこともありとても喜んでくれました。帰り際に、「見てみて！サンタさんだよとサンプルを指さしながら楽しそうにお母さんに教えてあげてる子もいて、そんな姿も見られてとても嬉しかったです。

