



金沢愛児園  
2023年1月号

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 冬の旬の野菜を使ったスープ作りを行いました！

12/21にさくら組で、クラス分の昼食の中華風スープを作りました。具材は冬が旬の白菜・にんじん・大根・ねぎ。「切ったことないからねぎを切ってみたい！」など、切りたい野菜を自分で選び、真剣な眼差しで取り組みました。具材を切った後には、職員が具材を煮込み、味付けする様子を見ました。鍋の中のお湯と具材が煮え立っている様子に大喜び。仕上げは給食室で煮るため、クラスから鍋がいなくなる際には、全員で「美味しくしてください！美味しくなあれ、美味しくなあれ！」と声を揃えてくれました。給食の時間には、自分たちで作ったスープを嬉しそうに食べる様子が見られました。

### 春の七草

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、朝ごはんには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(かぶ)」「すずしろ(大根)」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、気軽に試してはいかがでしょうか。園ではすずな・すずしろのみ使い、6日のおやつに提供し、子どもたちに春の七草を紹介します。



### さくら組の お気に入りメニュー

給食のメニューを主菜、副菜、麺・丼物、おやつに分け、それぞれ職員が選んだ10品から1人3品好きなメニューにシールを貼りました。(ゆり組に掲示してあります。)そこで1~3月の給食では、人気だったメニューを中心に献立に取り入れていきます。献立表に示してある★マークは5票以上、☆マークは1票以上のメニューです。1月に出了た人気のメニューも、2・3月にまた出るかもしれません。お楽しみに！



### アレルギーの おはなし



アレルギーを引き起こす恐れがある食品は、加工食品に「特定原材料」として表示が義務付けられており、現在は「卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生」の7品目となっています。消費者庁は、この表示義務の対象品目に「くるみ」を追加することを決定しました。(経過措置を経て2025年4月から表示義務となります。)昨年度の調査報告書ではアレルギーの症例6000件余りのうち、くるみは463件と鶏卵、牛乳、小麦に次ぐ4番目の多さで、えび、かにやそばを上回りました。これら特定原材料7品目と、アレルギー表示が推奨されている「特定原材料に準ずるもの」21品目(アワビ、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、アーモンド、くるみ※現在くるみを含め21品目)を初めて食べる際には特に注意して様子を見ましょう。