きゅうしょくだより

ー 1月号 さいこうこどもえん ー

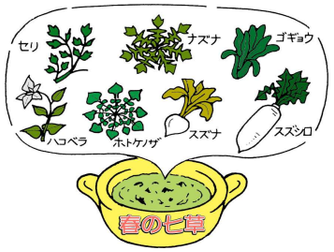
新年を迎え、子ども達の食事の環境が更に良い1年でありますように。そして子ども達が健康で美味しく食べられる1年でありますように・・・。

今年も給食を作って下さる先生・保育教諭の先生・職員みんなで協力をして、子ども達一人ひとりが笑顔になり、ぐんぐん成長できるおいしい給食を作っていきたいと思います。
今年もよろしくお願い致します。

～1月の目標～　～ 行事食について知ろう ～

『七草粥』： お正月のご馳走で疲れた胃腸を休めよう！

七草に使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことができる七種の野菜が入ったお粥を食べて一年間の無病息災を願いましょう。



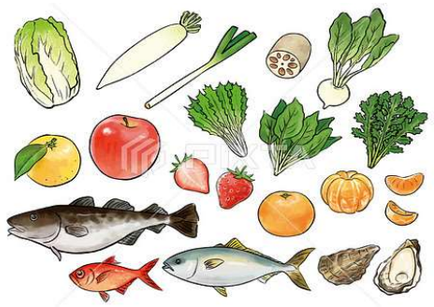
【せり】： 解熱・リウマチ・貧血予防などの効果があります。
【なずな】： 整腸作用があり、目にも良いと言われています。
【ごぎょう】： 咳やのどの炎症をやわらげる効果があります。
【はこべら】： 整腸作用があり、古くは虫歯に効くとされていました。
【ほとけのざ】： シソ科の草です。
【すずしろ】： 消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があります。
【すずな】： 消化を促進し、腸内環境を改善すると言われています。

★ こども園でも、1月6日に合同七草で「七草粥」を給食で作ります。七草を見る機会もあります。
ぜひ、ご家庭でも七草にふれたり、一緒に七草粥を食べたりしてみて下さい。

1/11 ：「 鏡開き 」

お正月にお供えをした鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、家の円満を願います。
切腹を想像させてしまうことから、小さく分ける時には木槌や手で割ったと言われます。
お供えをした餅はこの日においしく頂きましょう。

～ 旬の食材について知ろう ～



１月の旬の食材には、菜の花・ふきのとう・ターサイ・白菜・春菊・芽キャベツ・ほうれん草・小松菜・ぽんかん・いよかん・みかん・いちご・りんご・寒さば・ぶり・ひらめ・わかさぎなどがあります。
旬の食材をたくさん食べて、風邪をひかないようにしましょう。

～ 12月の誕生会メニュー ～

12月の誕生会メニュー紹介

12月20日は誕生会でした。
今月の誕生会は、ポケモンライス・チキンカツ・人参グラッセ・塩ゆでブロッコリー・あおさのおすまし・プリンでした。
子ども達の大好きなピカチューをご飯で作り喜んで食べる姿が見られて嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪

★ 1月うまれのおともだちのしょくじふうけい ★