

1月給食だより

令和7年度 塩山愛育園

まだまだ寒い日が続きます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。今年も7日にみんなでいただきます。



◆14日(水)「お団子作り(まゆ玉作り)」を行います。

すみれ組さん～以上児さんは、各クラスの帽子の色のお団子を作りたいと思います。たんぽぽ組さんは白いお団子を作ります。

◆16日(金) ほし組さんは、「だしを知る」をテーマに、園で実際に毎日とっている煮干しや、かつお節・昆布のだしの取り方や、味を飲み比べてみようと思います。3時のおやつは、そのだしを使用したにゅう麺を全クラスに提供します。

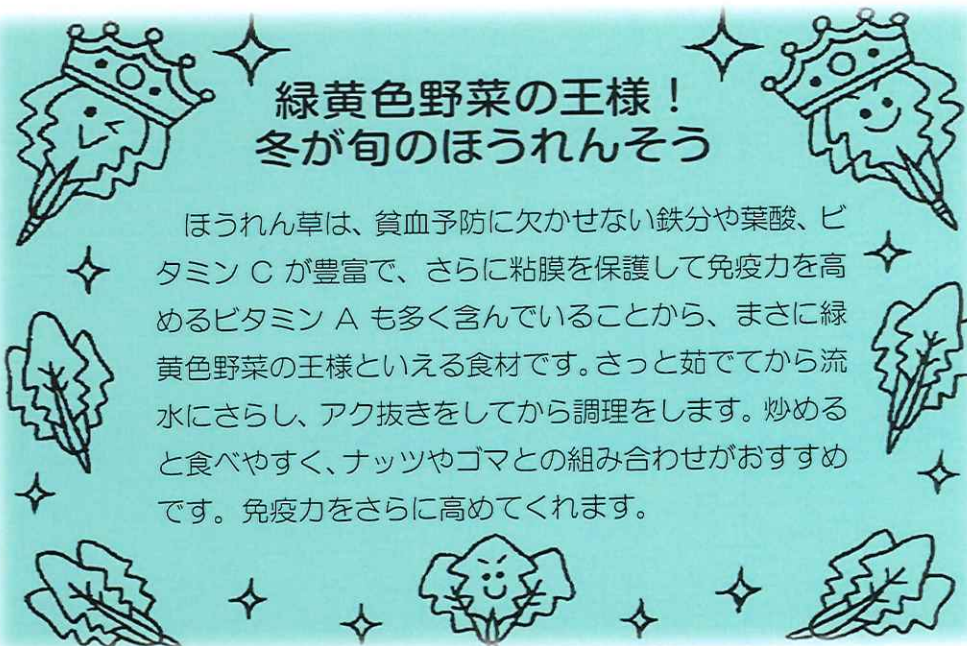


お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。

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、1月7日は七草。平安時代から続く風習だそうです。春の七草を入れたお粥を食べて一年間病気をしないように願います。

七草の名称と共に子ども達に伝えていけたらと思います。



ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに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。さっと茹でてから流水にさらし、アク抜きをしてから調理をします。炒めると食べやすく、ナッツやゴマとの組み合わせがおすすめです。免疫力をさらに高めてくれます。

食事のマナーは何歳から?

「3歳頃までの食習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。

例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげるとまねをして手をあわせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。保育園では栄養士と保育教諭が連携を図り、日々色々なことを子どもと一緒に学んでいます。

ぜひご家庭でも「日常的にしていることから伝える」をはじめてみてはいかがでしょうか。

