



給食だより1月

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子どもたちの元気な身体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。どうぞよろしくをお願いします。

1月の献立

緑組の個人メニューが続きます。桃組のクラスメニューは力が出る黄色のお皿のメニューです。『ふわふわロールパン』です。パンが好きなお友達が多く、名前もふわふわしていておいしいからという思いから決まりました。(桃組担任談) 黄組『ごはん ぶりの照り焼き 黄組サラダ(コーン・パプリカ・トマト・きゅうり・ブロッコリー) ほうれん草となめこのみそ汁』です。旬の食材を考え、黄組サラダには、黄色の食材を入れました。(黄組担任談) 緑組『わかめご飯 肉じゃが 白菜のサラダ けんちん汁』です。冬の野菜はどんなものがあるかみんなでお話し合い、いくつか出た中から白菜を使いたいとなり白菜サラダにしました。(緑組担任談) 世界料理は、『フィンランドのロヒ・ケイト』 郷土料理は『愛知県のとり手羽のから揚げ』と『沖縄のちんすこう』です。脂がのってきた鯖を味噌煮にします。先月の土曜日に作りました『鮭のまぜ寿司 里芋のそばろあん』は新メニューに加わりました。

鏡開きってなに？

正月に飾った鏡餅を1月11日に下げて、雑煮や汁粉、揚げ餅などにして食べる行事です。硬くなった鏡餅を細かくするのに『割る』とか『砕く』などとは言わず、『開く』という縁起の良い表現を使います。刃物で切らず、木槌などでたたいて割るようにします。



おうちで食育

みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを『共食』と言います。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む『共食』は食育のためにとっても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスの良い時間をとることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の伝承につながる
- マナーを学べる



お雑煮

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月にやってくる『年神さま』に供えた餅やさといも、人参などを雑多に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだと言われています。一般的に、東日本では焼いた角餅入れたしょうゆ仕立て、関西、四国ではゆでた丸餅を入れた醤油仕立のお雑煮が多いようです。その他地方によって様々なお雑煮があります。ご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか。それぞれのご家庭を味を、子ども達にも伝えていきましょう。



令和4年1月4日



日の基保育園