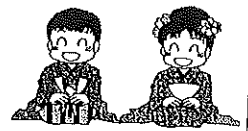
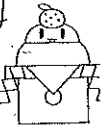




# 給食だより 1月号



立場りのと保育園

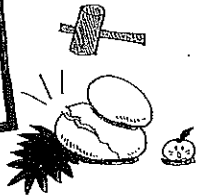


新年明けましておめでとうございます。  
今年も、お子様の心と体の栄養を  
満ちたおいしい給食を作ってい  
ますので、楽しみにして下さい！

## 全国回復の日

1月11日 鏡開き

お正月にお供えた鏡餅を、雑煮や汁粉にして  
食べ、一家の円満を願います。  
今では真空パックになっている鏡もちもあり  
ますが、刃物で切るのは切腹を想像させるこ  
とから、小さく分けるときに木槌や手で割っ  
たといわれます。  
お供えた鏡餅はこの日に、おいしくいた  
だきましょう。



## 1月15日 小正月

この日が正月の終わりととも言われ、朝小豆粥を  
食べる風習があります。  
赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家  
族の健康を願う小豆粥を食べます。  
小豆はビタミンB群を多く含み、疲労回復や風邪  
の予防にも有効です。



小豆粥は  
ビタミンB群  
を多く含み、  
疲労回復や  
風邪の予防  
にも有効です。



## お知らせ



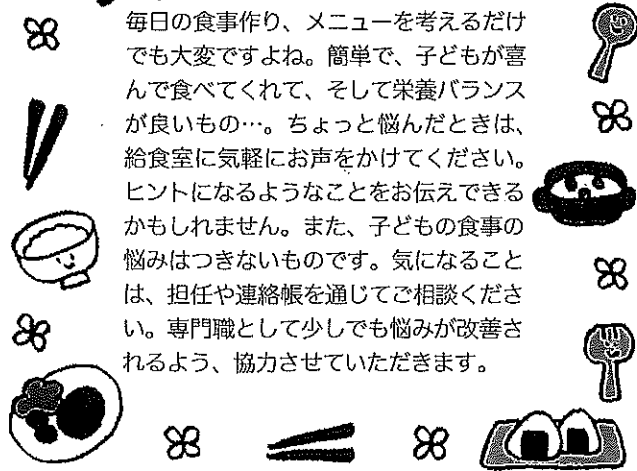
### 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情は  
もちろん、子どもの口に入るもの  
を作るという重要な役割にやりがいと  
責任を感じて毎日作っています。栄  
養バランスや安全な食材選び、薄味  
の心がけ、食べやすい切り方、盛りつ  
け、彩り…子どもたちの「おいしか  
ったよ！」の音が何よりの励みです。



### 給食室に 声をかけてください!!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけ  
でも大変です。簡単で、子どもが喜  
んで食べてくれて、そして栄養バラン  
スがよいもの…。ちょっと悩んだときは、  
給食室に気軽にお声をかけてください。  
ヒントになるようなことをお伝えでき  
るかもしれません。また、子どもの食事  
の悩みはつきないものです。気になるこ  
とは、担任や連絡帳を通じてご相談くだ  
さい。専門職として少しでも悩みが改善さ  
れるよう、協力させていただきます。



### 新しい年を迎えて!

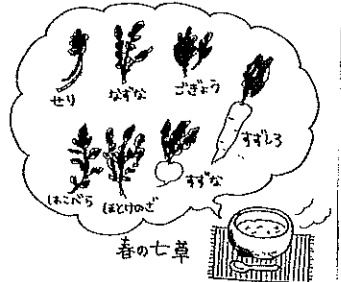
今年も、健康で、美味しく食べられる、  
楽しい一年でありますように！  
日本のお正月は、鏡餅をお供えし、  
お雑煮やおせち料理を食べます。  
年末年始に崩れた食生活や  
生活リズムを見直しましょう！  
これからは寒さが厳しい時期になります。  
朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。



朝食を  
しっかり食べて  
体を温めよう!

### 買物に行こう! ~七草~

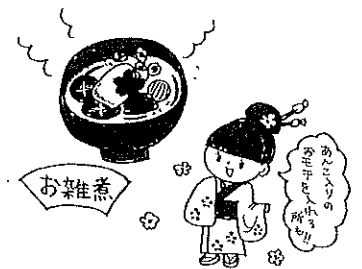
せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ  
1月7日の前日ころになると、春の七草と  
してセットで売られているのをみかけます。  
七草を並べて、どれがどの草か当てるのも  
楽しいですね。  
7日の朝、七草かゆをたべると一年健康で  
過ごせるといわれます。  
七種の若葉の生命力と栄養をいただき、こ  
ちそうで疲れた胃腸を休めます。  
七草そろわなくても、小松菜やかぶや大根  
の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草

### 和食を知ろう! ~お雑煮のいろ~

お正月に食べるお雑煮は、新年を祝うた  
めには欠かせない料理です。餅の形、だ  
しの素材や味付け、具材は各地方によ  
り、また家庭によりさまざまです。地域  
の持つ食文化や、特産品が使われるこ  
とも多く地域色が豊かです。  
餅は丸か角という形だけでなく、あんこ  
入りの餅を入れる地域もあります。  
野菜や鶏肉、魚介類を使い、味付けは味  
噌仕立てやしょうゆ味など、和食の多様  
性がお雑煮にみられます。



お雑煮

# 家庭でできる行事食

子ども：2人  
大人：2人分

※簡単に作れる。  
※式にみてわかる

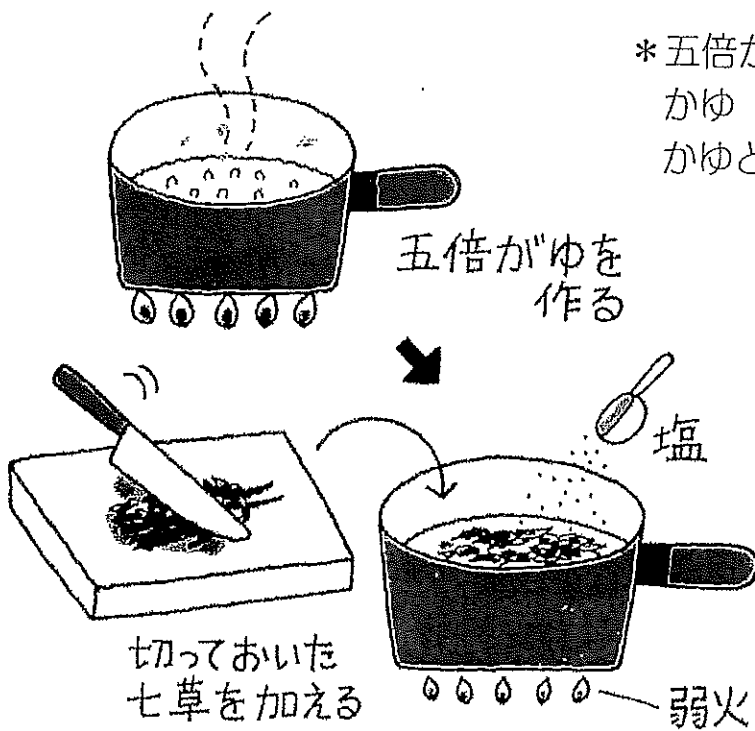
## ●七草がゆ

米……………100g  
水……………500 cc  
塩……………5g  
春の七草……………適宜  
(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、  
ホトケノザ、スズナ、スズシロ)

### 【作り方】

- ①米を洗い、分量の水で加熱する（五倍がゆ）。
- ②七草は適当な大きさに切っておく。
- ③①が沸騰してから弱火にし、②を加え、塩も加え、コトコト煮る。

\*五倍がゆ……米の重量の五倍の水で作るかゆ（離乳食で2回食、3回食の主食のかゆと同じ）。



## 小豆がゆ

1月15日は小正月と言われ、小豆がゆをいただきます。特に小豆がゆには健康に、“マメ”に過ごすとという願いが込められています。関西地方ではこの日を女正月と言い、暮れから正月にかけて支度に追われてきた女性たちの労をねぎらう休日でもありました。また正月の酒やごちそうで疲れた胃腸をいやし、消化の良いかゆを食べる生活の知恵が現代に生きているのです。

