

給食だより 1月



明けましておめでとうございます。

コロナウイルス感染症の影響で、今年のご家庭で過ごされたのでしょうか。お正月は夜更かしなどで、大人も子どもも生活のリズムが乱れたご家庭も多かったことと思います。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足におちいりがちです。毎日1回は外に出て、外気にふれ、遊ぶ時間を持つようにしましょう。

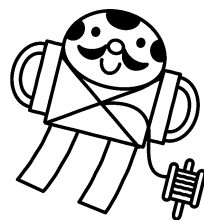
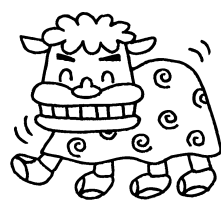
生活リズムの乱れは、健康にとって1番の大敵です。食事の時間はできるだけ規則正しくするように気をつけましょう。

☆七草☆

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことで、これを包丁などで細かく切って、おかゆに入れます。

保育園でも1月7日(木)のおやつに七草がゆがでます。七草を見つけながら味わって食べて、健康な1年を過ごしましょう。



今月の給食目標 「よく噛んで食べよう」

☆今月の新メニュー☆

・ヨーグルトクッキー
ヨーグルトが入った、ヨーグルトの酸味がほんのりある、クッキーです。

☆クリスマス会☆

昨年、12月25日(金)に各クラスでクリスマス会がありました。給食のメニューも三角帽子型のクロワッサン・ハンバーグ・ツナサラダ・ブロッコリー・プチトマト・洋風スープと彩りもクリスマスらしいものです。ハンバーグの上ののった星型とツリー型のチーズに喜んで、「ハンバーグ美味しい!」と言いながらよく食べていました。おやつ3歳~5歳は子どもたちが描いた用紙でキャンディのように包んだ型抜きクッキーとボックスクッキーを食べました。ラッピング用紙の中から出てきた2種類のクッキーに「クッキーだ!」と喜び、おかわりする児も多くいました。



☆今月の郷土料理☆

6日・20日(水)の給食に新潟県郷土料理の『スキー汁』がでます。

材料にはそれぞれ意味合いがあります。大根、人参は短冊に切り、スキー板。さつま芋は鹿児島出身の軍人がいて、当時、スキー訓練の時に使われた味噌汁に、使ったようです。豆腐は雪やあらね。長葱、ごぼうはかんじき。干し椎茸は蓑(みの)、笠(かさ)。こんにゃく(つきこんにゃく)はスキーのシュプール。豚肉→スキー汁発祥当時は雉(きじ)やウサギなどを使っていたようですが、今では豚肉を使い、体を温める脂肪分を加えます。

15日・29日(金)おやつに新潟県郷土料理の『ぼっぼ焼き』がでます。新潟県の縁日や出店でよく見られる長細い、もちもちした蒸しパンのようなものです。発祥地は新潟県新発田市とされ、明治終期のころに焼きねり菓子として考案されたものだそうです。

保育園では黒糖の入った『ぼっぼ焼き』がでます。

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・菜の花・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん
- 魚・・・さわら・たら・ぶり・わかさぎ
- 果物・・・いちご・いよかん・みかん

