



きゅうしょくだより



令和4年1月1日
くろかわのぞみ保育園
No.118

あけましておめでとうございます。今年もげんきいっぱいの子もたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心をこめて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。

●今月の献立

新年を迎え、古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を取り入れています。

～七草粥に合わせて7日に「雑炊」、鏡開きに合わせて11日に「おしるこ」

●今月の食材

ほうれん草・小松菜・白菜・ブロッコリー・キャベツ・大根・かぶ・みかん・ぼんかん

ほうれん草は地域や栽培法を変えながら、1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。

旬のほうれん草は栄養成分が多く甘みがあります。茹でてあく抜きをしてから使います。

今月はスピナチサラダと、味噌汁や白和えでいただきます。



●今月の新メニュー

「ぶどうのソイゼリー」

ぶどうジュースと豆乳をゼラチンで固めます。酸味がやわらぎまろやかな味のゼリーです。

「マフィン」

ブルーベリーを練りこみ焼いた米粉のマフィンです。鉄分と食物繊維が豊富です。

※鉄分の充足を図るため、今月はおやつや汁物にも豆乳を取り入れています。

子ども達に伝えたい 日本の行事食 「おせち」

親から子へ家庭で伝えられてきた伝統的な食文化が、時代の移り変わりとともに変化しつつあるようです。お正月料理も伝統的な行事食の一つです。おせち料理には、それぞれに願いが込められています。

《海老（えび）》

脱皮しながら成長する海の翁（おきな）、人間も腰が曲がるまで長生きするようにと願います。

《数の子（かずのこ）》

「親はにしん（二親）で子はあまた（数多）」というように、子どもの数が多いことから子宝に恵まれますようにと子孫繁栄を願います。



《田作り（ごまめ）》

「五万米」の当て字を使い、五穀豊穡を願います。

《黒豆》

「まめ」でよく働き達者に暮らせませすように、「労働と健康」を願います。

《八ツ頭（やつがしら）》

親芋のまわりに八方に頭が出ていることから、人の上に立つ「頭（かしら）」になれるように願います。

《きんとん（金団）》

小判＝財宝を表し、家族の繁栄を祈ります。



お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人と一緒に食べながら見守りましょう。