



給食だより

NO.6

令和3年 1月号



管理栄養士：立山

新しい年を祝う1月には、正月の他にも七草や鏡開きなど様々な行事があります。それぞれの行事を子どもと一緒に楽しみながら体験し、行事に関連する食材への興味を深めていきましょう。



にじ・つき・ほし組で鏡餅を作りました!



鏡開き

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、お餅を頂きます。

雑煮やお汁粉、お好きな調味料で、家庭によって色々な楽しみ方で味わってください。

正月のお節料理

お節料理は、見た目の美しさだけでなく、数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「喜ぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」などと、それぞれの食材に意味があります。意味を知ること、お節料理を身近に感じることができます。一年の幸せを願って、ご家庭と一緒においしく味わってください。

春の七草(七草がゆ)

1月7日は春の七草です。新年から数えて7日目は、人を大切にす「人日(じんじつ)の節句」といい、桃の節句や端午の節句などと並ぶ「五節句」の一つです。

せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが入った七草がゆで、正月から日常に戻る区切りをつけ、年末年始のご馳走で疲れた胃腸を休めましょう。

【給食室からのお知らせ】

明けましておめでとうございます。良い新年をお迎えのことと思います。本年も子ども達が給食を楽しめるよう「食」に興味を持てるよう、給食室一丸となって安心・安全で美味しい給食作りを目指して頑張ります。引き続きよろしくお願いいたします。

まだまだ寒い日が続きますが、風邪などから体を守るためにも食生活で免疫力を高めましょう。朝は納豆やみそ汁など発酵食品を含むメニューで酵素を取り、毎日の食事では卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、寒い冬を元気に乗り越えましょう!