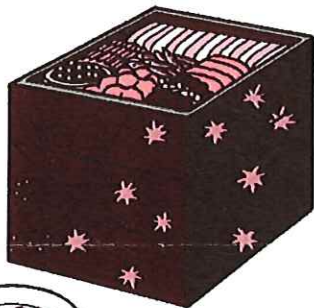




2019年12月27日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたこととおもいます。1月は寒さも厳しく、
体調も崩しやすい月です。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食べて、一日を元気に過ごせるようにして
いきましょう！今年も元気いっぱいの子供たちに負けないよう、美味しく楽しい食事を、
心をこめてつくっていきたいと思います！



おせち料理の意味を知ろう！

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに勤勉で健康に暮らせるように、田づくりは五穀豊穡、だて巻きは知識が増えるように、栗きんとんは金運・財運を、紅白かまぼこの赤は魔除け、白は清浄を意味し、煮しめは「家族が仲良く結ばれますように」との願ひが込められています。



1月 行事食



7日:七草粥

8日:餅つき・おせち風給食

10日:鏡開き

かぼちゃぜんざい(未満児)

おしるこ(以上児)

今日は日本の郷土料理も献立に入っています。日本の食文化を学びながら楽しい

給食の時間にできたらいいなと考えております。

ます。

**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

☆お知らせ☆

各クラスに掲示されているカレンダー式献立がなくなります。ご家庭に配布されている献立での確認をお願い致します。

