

1月給食たより

令和6年1月4日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

新年、明けましておめでとうございます。今年も、子どもたちの好奇心や食欲を育ていけるような給食づくりに励みたいと思います。

みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝と早起きを心がけ、朝食でパワーをつけて元気に1日を過ごしましょう！



* 1月は行事食を楽しみましょう *

大晦日に年越しそばを食べましたか？新年を迎えるとおせち料理や七草粥など、今月は行事食を食べる機会がたくさんあります。年に1度の食事なので食べ慣れていないことから苦手な子もいるかと思えます。

保育園では、日本の行事をこれからも受け継いでもらうために行事食の提供をしています。

【保育園での行事食】

1月5日(金) 七草粥

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたお粥を食べて1年の健康を祈る風習です。正月に食べ過ぎた胃を休めるためともいわれています。



1月9日(火) おせち風献立

この日は餅つき・繭玉づくりがあります。お昼にお餅の入った雑煮風(お餅は3.4.5歳児のみ)、厚焼き玉子、煮豆、なます、おやつに栗きんとん茶巾を提供します。

おせち料理には様々な意味が込められています。数の子「子孫繁栄」黒豆「まめに暮らせるように」昆布巻き「よろこぶ」の縁起物「かまぼこ「日の出を表す」エビ「腰が曲がるほど長生きするように」

1月11日(木) 鏡餅風蒸しパン

今年は米粉を使用して、鏡餅の形をした蒸しパンを提供します。

鏡開きとは、お供えた鏡餅を下げ、木槌や手で小さくわった餅をお汁粉やぜんざいなどにして食べる行事です。

1月11日は
鏡開き

旬の食べ物

みかん

みかんというと温州(うんしゅう)みかんのことをさします。温州みかんは中国からの小みかんが鹿児島県長島で突然変異によって種なしになったもので、日本生まれです。ビタミンCが豊富に含まれ、また、からだの免疫機能を高める働きもあります。みかんの袋やすじには、ビタミンCの働きを助ける物質があり、血管を強くしてくれます。みかんをたくさん食べると手が黄色くなるといいますが、これは、みかんに含まれるカロテノイドが吸収されて黄色く見えるのだそうです。手の色はしばらくみかんを食べないと元に戻るので心配いりません。



からだの免疫機能を高める
血管を強くしてくれる

～食べ物クイズ～

Q.みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは？

① 新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A.正解は①。

箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性が良くないカビが発生しにくくなります。