



給食だより

令和5年 1月1日
なかよし乳児保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。

寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



1月7日は七草の日です

年末年始に食べ過ぎた胃の調子を整えるためや、厄よけのために、春の七草であるセリナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（大根）が入った「七草がゆ」を食べます。

保育園では6日に、ほうれん草・大根・白菜・にんじん・水菜などが入った、「変わり七草がゆ」を食べます。



5つの味を知っていますか？

味を感じる感覚である味覚の基本は5つの味で構成されます。そのうち、「甘味」「塩味」「うま味」は栄養のために、「酸味」や「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものと言われています。いろいろな食べ物や料理の味を確かめてみましょう。

=給食室より=

寒い日の給食の時間、部屋に行き食べる様子を見てみると、すまし汁を飲んだ園児から、「あったかいね」という言葉を聞きました。

また、カレーの日に、様子を見に行くと、「おいしいよ」と言って食べる姿が見られました。

そんな声を聞けると、今後も美味しい給食を作ろうと思う気持ちになります。

