



# 給食だより 1月



2025年1月1日  
なかよし乳児保育園

新年あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ・よく動き・夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。

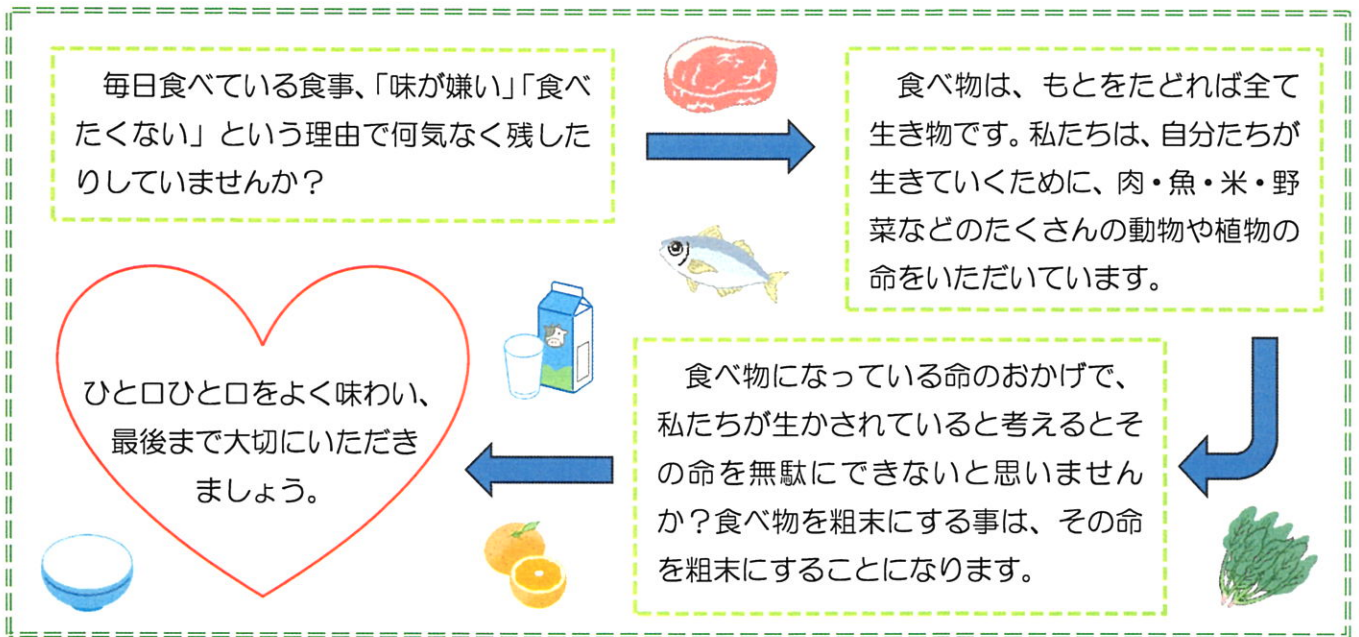
新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思います。

本年も、安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、よろしくをお願いします。



## 命を食べて、命を守る

「命をいただく」という意味も込められた『いただきます』のように、今年も食べ物に感謝をして、ご飯をいただきます。食べ物や食物を作る方々の思いに感謝し、食べる事の大切さについて、改めて考えてみましょう。



## 1月の食事と行事食

1月は新年の健康を願って、様々な行事が行われます。行事食が、一番身近に感じられる月とも言えます。

### 【おせち料理】

正月を迎えるための華やかな料理で、それぞれの具材に願いが込められています。



### 【雑煮】

餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物で地域によって様々な雑煮があります。



### 【七草がゆ】

「春の七草」が入ったおかゆ。胃を休め1年間の健康を祈ります。



## =給食室より=

ひよこ組が離乳食から幼児食に移行しました。給食時間が近づくと、手足を動かし、声を発して食事の時間を待っています。上手に噛んで、食べている様子が見られ、嬉しく思います。

### 寒い冬でも水分補給を！

汗をかく夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きを感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるため注意が必要です。また、ウイルスは乾燥している場所が好きなので、水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。