



給食だより 1月号

令和5年1月1日

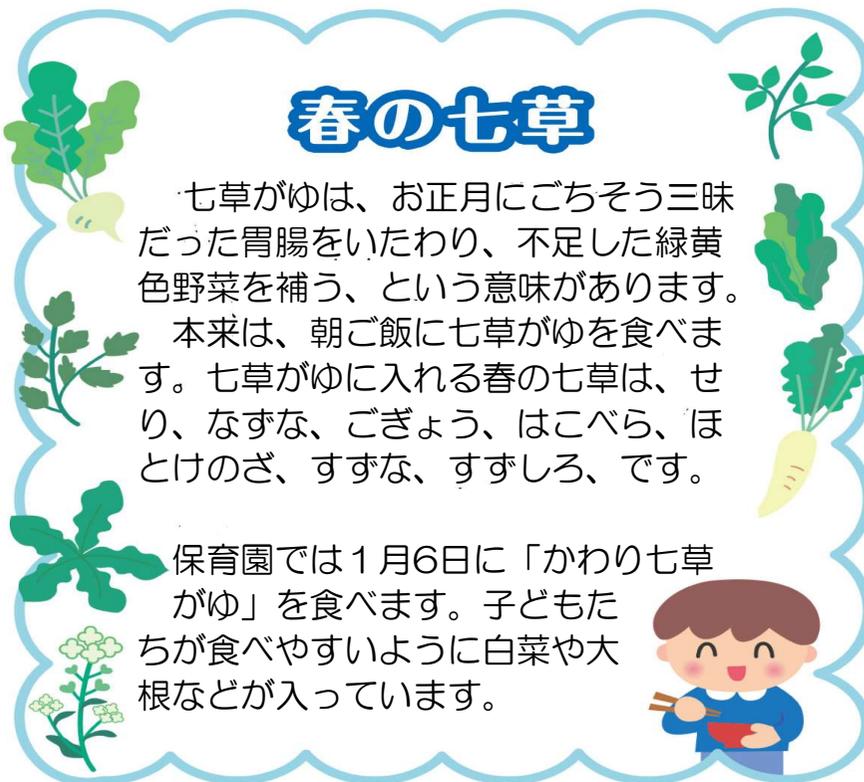
篠崎保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



朝ごはんを食べよう!

* 朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしたりイライラしたりして元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養素。お友だちとたくさん活動ができるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



春の七草

七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

本来は、朝ご飯に七草がゆを食べます。七草がゆに入れる春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ、です。

保育園では1月6日に「かわり七草がゆ」を食べます。子どもたちが食べやすいように白菜や大根などが入っています。

子どもたちに伝えたい行事食の大切さ

1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わる色々な行事を大切に、ご家庭でも子どもたちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食を作ってみたりしてはいかがでしょうか？