



給食だより 1 月



令和8年 1 月 1 日

篠崎保育園

新しい年が明けました。年末年始はいかがお過ごしですか。お正月には、おせち料理やお雑煮など昔から伝わる食べ物がたくさんあります。1 月の保育園の給食では、かわり七草がゆや雑煮がです。お正月の食べ物や行事に触れながら「食べることの楽しさ」を感じられる年始めにしていきたいと思います。

睡眠の役割



眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために早寝・早起きを心掛けましょう。

1 月 1 日

お正月



たべもの

だてまき・・・・・・・・頭がよくなる
黒 豆・・・・・・・・まじめに働く
栗きんとん・・・・・・・・財産が増える
れんこん・・・・・・・・先を見通す
田作り・・・・・・・・豊作を願う
数の子・・・・・・・・たくさん子どもが
できるように

いわれ・願い

1 月 7 日

七草がゆ



お正月料理で疲れた胃を守り一年間病気をしないとされています。

七草がゆに入る
春の七草です。



1 月 11 日

鏡開き



お正月にお供えした鏡餅を1月11日にわり砕いてみんなで食べて健康をお祈りする行事です。包丁を使わず手や木槌でわりますが、これはお供えものに刃をかけるのではないという言い伝えからです。「切る・割る」という言葉は縁起がよくないため、「開く」を使い、「鏡開き」というようになったそうです。