

1月の食育だより



あけましておめでとうございます

お正月は、おせち料理などごちそうが多く食生活も乱れがちだったかと思います。
心も体も日常の生活に早く戻れるように、規則正しい生活をこころがけましょう。

春の七草



1月7日は胃の調子を整えるためや
厄除けのために七草粥を食べる風習
があります。

今年は日曜日ですのでご家庭で
七草粥を作って食べてみては
いかがでしょうか。

七草はスーパーや八百屋さんで
セットなどもあります。

鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれ
ぞれ意味があります。

- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- コンブ／「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- くしがギ／「幸運を取り込む」
- ユズリハ／「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガギが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)」
と言って、飾るそうです。

園でついたおもちで鏡もちを作って
掲示します。

また、11日は鏡開きの日です

園では給食で汁粉を食べます
(もちはありません)



保育参加時に
保護者試食があります

今回の試食は汁物です

園では薄味に仕上げています
ご家庭の汁物の味と
比べてみて下さい

子ども園での給食の様子を紹介します

さくら1

以前より食べる量が増え、おかわり
する子も増えてきました。

マカロニグラタン バンサンスー
鶏肉のマーマレード焼き
(鶏肉料理は好んで食べる)
が人気でした



さくら2

よく食べる子が多く、
おかわりをたくさんしています。
食べるペースの早い子には、
よく噛んで食べるよう伝えています。



チキンナゲット バンサンスー
が人気でした。



御家庭に



減塩から始める健康生活
ふじのくにお塩のとりかたチェック

地産地食の野菜レシピ集をお配りします。

今、病気の心配がなくても、塩分の
摂り過ぎは生活習慣病等につながります。
是非お役立て下さい。