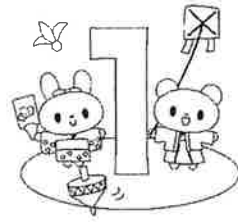


# 給食だより

NO.9

松葉保育園 令和 7年 1月

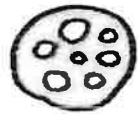


新年あけましておめでとうございます。  
年末年始のお休みが明け、寒さの厳しい時期ですが、元気に登園してくる子どもたちの笑顔に心が温かくなります。  
風邪などひきやすい季節ですが、規則正しい生活と栄養満点の食事を心掛け、身も心も元気いっぱい、新しい年をスタートさせましょう。



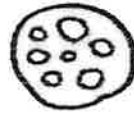
## おせち料理って？

おせち料理にはそれぞれの料理に新しい年への願いが込められています。



**黒豆**：邪気払いの意味と、健康と勤勉さを表します。

**数の子**：おめでたさを表す金色と卵の数が多いことから子孫繁栄の願いが込められています。



**栗きんとん**：黄金色で金銀財宝を意味し、金運を呼びます。



**紅白かまぼこ**：赤色は魔除け、白色は清浄を意味し、形状が初日の出に似ているため縁起がよいとされています。



**伊達巻**：巻かれた書物のような見た目をしていることから、学業成就や知識の蓄積を願っています。



**昆布巻き**：昆布は「よろこぶ」の語呂合わせで、健康や長寿を願う意味があります。



**鯛**：「めでたい」という語呂合わせで、健康や長寿を願う意味があります。



**海老**：長生きを象徴する生き物で、長いひげを持ち、重箱に背を丸めて入っていることから、長寿祈願の意味があります。



## おにぎりパーティー



12月にはすずらん組さんでおにぎりパーティーを行いました。  
好きな具材を自分で選び、自分で握る姿はとても楽しんでいました。一人の児童はおにぎりパーティーのためにお家で握る練習をしていたと言っていました。  
すごく楽しみにしてくれたことが私たちも嬉しくなりました。  
いつも食欲旺盛なすずらん組さんですが、いつも以上にたくさん食べていました。自分の作ったおにぎりは美味しいととても多く聞こえました。  
自分の育てたお米を自分で食べることは、子どもたちにとってもいい経験になりました。

## 冬野菜を美味しく食べよう



**ほうれん草**：冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。

鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

**小松菜**：カルシウムを置く含み、ほうれん草と同じく鉄分、葉酸、ビタミンC、Aも豊富に含まれています。

**白菜**：貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

**かぶ**：消化酵素が含まれているので、胃腸の働きを高めてくれます

**大根**：かぶと同じく消化酵素を多く含み、胃腸の働きを助けてくれます。

豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい方におすすめです。

**ねぎ**：辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。



## 食卓のすすめ

1月10日(金)はもちつき大会を行います。乳児さんから3歳までは小さい木の臼と杵でもちつき体験を行い、4歳と5歳さんは大人と一緒に石臼と大きい杵でもちつき体験を行います。また3歳~5歳さんにはつく前のもち米にきなこあんこをつけておはぎにして食べます。もち米からお餅になっていく様子を見て経験します。お手伝いをしてくださる保護者の方々本当にありがとうございます。宜しくお願いします。