



ごちそうさま～



令和7年1月

富沢わかば保育園 給食だより No.10

あけましておめでとうございます



今年も子どもたちの元気な体をつくる、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、年末年始のお休みでは美味しいものをたくさん食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまっていないですか。冷え込みが厳しく体調を崩しやすい時期ですので、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、感染症にかからないよう気を付けていきましょう。

おせち料理・お雑煮の由来は？

おせちやお雑煮は食べましたか？
今回はその由来をご紹介します。



おせち

おせちは、もともと季節の変わり目の祝日（節日）に神様にお供えする料理を指しました。次第に節日に食べる料理を「おせち料理」と呼ぶようになり、現在ではお正月に食べる料理を指すようになりました。

神様におせちをお供えした後に、一家そろっておせちを食べ、新しい年の家内安全や無病息災を願います。

お雑煮

お雑煮は、その土地で採れた食材を入れた汁物で、昔は公家や上級武家が正月以外にも食べる料理だったのですが、江戸時代になって身分関係なくお正月に食べられるようになりました。



地域によって、おだしの種類も具材も味付けも、餅を入れるか入れないかで違うようです。

七草粥を食べて 今年1年元気に過ごそう

七草粥は、毎年1月7日（人日の節句）に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになりました。

言えるかな？春の七草

- ・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



保育園では1月7日（火）の午後おやつに七草粥を提供しました。

家庭でできる食育について

年齢や発達に合わせて、日常的に無理なくできることをやってみましょう。

◎1日3食規則正しく食べる



◎一緒に食材の買い物をする



◎栄養バランスのとれた食事をとる、旬の食材を食べる



◎一緒に料理をする、又は料理しているところを見せる



◎食事は家族で会話をしながら楽しく食べる



◎食事のマナーを伝える



◎配膳をや片付けを手伝う

