



# ランチルーム

あけましておめでとうございます。新しい年をご家族で楽しく過ごされたことと思います。お正月休みの生活の乱れを早めに修正し、これからの寒さを乗り越えられるように体調を整えましょう。そして今年度も残すところあと3か月。進級、進学に向けて子供たちの成長の手助けとなるような安全で美味しい給食を作っていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

## 春の七草



1月7日は七草がゆの日です。昔は旧正月の日に野山に出て七草の若菜を摘み、おかゆを食べ邪気を祓い1年の無病息災を祈る行事として始まりましたが、今ではお正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなっています。保育園では1月7日に子ども達の健康を願い「七草ご飯」を作ります。



春の七草の「すずしろ」は大根のことを言います。市場に出回る大根のほとんどは青首大根という種類のもので、甘みが増すのは晩秋から冬にかけてです。大根は上の部分が甘く、下の部分は辛みが強いという特徴があるので料理によって使い分けることもできます。また葉は緑黄色野菜で栄養価が高いので、細かく刻んで炒ってふりかけにするとおいしく食べられます。旬の大根を美味しく食べましょう！



## 1月の給食・食育活動

### 給食目標

園全体 3角食べをしよう

苦手な食べ物を克服しよう

◇1月10日(金) 食育イベント 「だしの飲み比べ」

◇1月24日(金) お誕生日メニュー

◇1月27日(月) そう組クッキング

◇1月29日(水) 食材カットショー  
食材観察(人参)





# 食育だより



## ～食育イベント～



食育イベントで「魚の解体ショー」を行いました！

クイズをしながらお魚について知ってもらい、「お魚もみんなと同じ内臓があるか見てみよう！」と実際に目の前でさばいて見てもらいました！みんな本物のお魚に興味深々✨  
お腹を開くと内臓がでてきてびっくり！お魚もみんなと同じように生きていたことや、命をいただくことにありがたいの気持ちをこめて「いただきます」の挨拶をしようねとお話しました。さばいたお魚にラップをしてその上から、みんな怖がらずに触っていました！



## ～クッキング～



ぞう組さんのクッキングは「雪だるまアート」です！

土台がフルーチェ、体が食パン、目がチョコチップ、お鼻がパイナップル、ボタンがマーブルチョコ、マフラーがいちごジャム、周りに飾るカラースプレーチョコやアポロチョコで自分だけの雪だるまを作りました！

「可愛くて食べるのがもったいない！」と言いながらも美味しく食べていました♡

