

給食だより



平成30年1月 松ヶ本認定こども園

新年あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長して欲しいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞ宜しくお願い致します。

おせち料理には込められた願いがあります

「おせち」とは、お正月に食べるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」と重箱につめて出されます。おせち料理にはそれぞれ新しい年への願いが込められています。

<p>一の重（祝い肴・口取り）</p> <p>数の子（子孫繁栄）、黒豆（健康）、田作り（豊作）、たたきごぼう（吉兆）、昆布巻き（よろこぶ）、伊達巻き（教養）、くりきんとん（金運）、かまぼこ（祝い）</p>
<p>二の重（酢の物・焼き物）</p> <p>紅白なます（平和）、えび（長寿）、たい（めでたい）、ぶり（出世）</p>
<p>三の重（煮物）</p> <p>里芋・八つ頭（子宝）、れんこん（明るい見通し）、くわい（芽が出る）</p>

※おせちの重箱の詰め方には地域や家庭で様々なバリエーションがあります。段も5段又は4段が正式と言われますが、ここでは現在一般的な3段のおせちについての典型例を示しています

行事食

1月7日は七草粥

春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、1年の健康を願います。早春の若菜にはビタミンCやカロテン、鉄などがたっぷり含まれているので、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。



4日のおやつに「七草粥」を予定しています。

1月11日は鏡開き

鏡餅を下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れて頂き、年の無業息災などを願う行事です。刃物は使わず、手や木づちで割りますが、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。



11日のおやつに「鏡開き」に合わせ、「白玉ぜんざい」を予定しています。

共食(きょうしょく)のすすめ

年末からお正月にかけてご家族そろってゆっくり食事をする場面が多かったかと思います。家族や仲間と一緒に食事をしたら、楽しい気分になれた。なにげない料理が、いつもよりずっとおいしく感じられた。そんな経験、多くの方にあるのではないのでしょうか。

◆一緒に食べるといいこといっぱい

好き嫌いを減らすことができる
皆が美味しそうに食べていると、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちに繋がります。

食事のマナーが身に付く
姿勢や箸の持ち方、「いただきます」「ごちそうさま」のマナーが身につきます。

美味しく食べられる
皆が一緒だと、会話も弾み、楽しく美味しく食べられます。



協調性が育める
他の人の好み、食べるスピードなど思いやる心、協調性や社会性を育めます。

食文化が継承される
様々な世代と食事をする事で、家庭の味、行事食、「もったいない」の心などの日本の食文化を伝えることができます。

絆が深まる
食事中にコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。また、日々の子どもの成長やお互いの様子を知ることができ安心感が生まれます。

気をつけたいいつもの「ご食」

孤食 1人で食事をする	個食 それぞれが別々のものを食べる
小食 食事の量が少ない	同食 同じ(好きな)ものばかり食べる
粉食 パンや麺などの粉からつくられるものばかり食べる	
濃食 味の濃いものばかり食べる	

食事中はテレビを消して、こころ休まる空間を分かち合しましょう。「一緒に

給食室より

みんな一緒にの楽しい給食

園では、なるべくアレルギーのある子もない子もみんな仲良く、同じ給食を食べられるように献立の工夫を心がけています。給食の時間を、全ての子どもたちが安心して楽しく、おいしく食べることができるように、今年もより一層考えていきたいと思っています。