

1月の給食だより

R5 親隣館保育園 明間 未来

クリスマス会も終わり、あ、という間な一年でした。年末年始はどのように過ごされるのでしょうか。美味しい食べ物が出回り、ついついたくさん食べ過ぎてしまったり、夜更しをしがちになります。食べ過ぎたら胃腸を休める。寒さに負けず、子どもたちと外で遊んで体を動かす。湯船に浸って体を温めるなどして、体調を整えていきましょう。



**七草がゆで無病息災!**  
 7月7日は「人日の節句」です。七草がゆはお正月にごちそうをたくさん食べた胃腸をいたわり寒さに負けない青菜の生命力にあやがるという意味があります。

せり...「競り」勝つ  
 なすな...「なす」汚れをほうごぎょう...「仏」を表す  
 はとけのさ...「仏の座」  
 すずな...神を呼ぶ「鈴」  
 すずしろ...汚れのない「白」

- せり** 免疫力などを高める。カロテン、ビタミンCが豊富。
- なすな** 食物繊維やビタミンの他、胃腸障害やむくみに効果。
- はとけのさ** 昔から腹痛薬として使用され、タンパク質が豊富で胃炎に効果。
- すずろ** 大根のこと。美白作用があり、芋み成分に抗がん・抗菌作用がある。
- すずな** かつのこと。根のこの部分にはコレステロールを低下させる成分がある。

12月の食育のようす

12月3日に食べる「年越しそば」は、年越しそばには、細く長く生きられますようにという意味が込められています。

12月22日にはし組、ひかり組に向けて「冬至」「年越しそば」「おせち」の話をしました。

1年間の中で最も昼が短く、最も夜が長くなる冬至には、とびきりものを食べて過ごすのが話しました。かぼち。は保存のきく食べ物なので昔の人は冬至に食べていました。また、「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。そこで「ん」のつく食べ物クイズをして盛り上がりました。「ごめん!」「ラッ!」などといったお食っているものも解答にでてきて感心しました。

1月7日に食べるおせち料理で、そのひとつひとつの料理に願いが込められているという話をしました。

例えば、「くろめ」には、悪いものを遠ざけ、まめに働けますようにという願いが込められています。「伊達巻」には、昔の巻き物に似ていることから、頭がよくなりますようにという願いが込められています。他にも、えび、たい、かまぼこ、たけのこなど色々な食材の意味をお話したので、ご家庭でも話題にして下さい。

幼児クラスにお手伝いしてもらいます

1月から食材に興味・感心を持ってもらうために、毎日食材に触れる機会をふりたいと思っています。「たまねぎ」の皮むきや「おせち」の手折ったり、「きのこ」の手でさしたりしていただきます。