



1月の給食だより

1月4日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 合田 里穂

新しい年がスタートしました！手洗いやうがいをきちんとし、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、旬の食材の楽しみながら、今年一年元気に過ごしましょう。



☆ 新年に食べたいおせち料理 ☆



おせち料理は、江戸時代から一般的になったとされています。最近はおせち料理を用意しない家庭が増えてきているようですが、おせち料理にはそれぞれ意味があり、様々な願いが込められています。

黒豆…黒く日焼けするほどマメに、勤勉で健康に暮らせるように。

紅白かまぼこ…赤は魔除け、白は清浄の意味。

伊達巻…形が巻物に似ている為、知識が増えるようにとの願い。

ぶり…大きさによって名前が変わる出世魚で、出世を願う。

海老…長生きの象徴で、海老のように腰が曲がるまで長生きする。

里芋…子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄を願う。



★12月23日は、クリスマス特別メニューでした★



給食では星型のカレーやもみの木ハンバーグ、おやつではクリームを緑色にして、ツリーケーキを作りました。子どもたちは、給食やおやつを食べながら、「サンタさんにはゲームを頼むよ」「ケーキお家で食べるんだよ！」などと、とても楽しそうな会話が聞こえてきました✽



