



きゅうしょくだより1月号



令和6年
こぐま保育園
栄養士 工藤

新年明けまして おめでとうございます。

今年も1年、子どもたちに喜ばれる美味しい給食やおやつを作っていきたいと思います。よろしくお願いします。これからは寒さが一段と増し、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、丁寧ながい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べましょう！！



日本の文化を大切に…🍡🍵

お正月はおせち、1月7日は七草粥、1月11日は鏡開きと、1月は日本の古くからある文化を感じられる行事が盛りだくさん！

おせちにはいろいろな意味があります



- かまぼこ…紅白（祝いの色）
- 昆布巻き…子孫繁栄、こぶ（よろこぶ）
- 筑前煮…根を張る根菜を用い末永い
幸せを祈願する
- なます…平和、紅白（祝いの色）
- 栗きんとん…金運、豊かな1年を願う
- 黒豆…邪気払い、まめに働く、丈夫、健康

七草粥で今年も病気知らず！



1月7日は「人日の節句」です。

この日の朝に食べる縁起食が「七草粥」です。寒さに負けない青菜の生命力にあやかるといって春の七草は生き生きとして青菜のままで冬を越すのが特徴です。また、年末年始でご馳走疲れの胃の調子も整えてくれますよ！

～鏡開き～

鏡開きとは、年神様にお供えた鏡もちを割って食べるという昔からの日本の風習です。今年も1月11日に行うとされています。日本では古来から神様にお供えたものを食べるのは、神様との繋がりを強め、神様のパワーを頂けると考えていました。また、無病息災を願う意味が込められています。包丁で切るのは縁起が悪いとされており、木づちなどで割ってから調理します。お餅は喉に詰まらせやすいので食べる時は十分注意しましょう！

腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



12月 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはキャラメルドーナツを作りました🍩
1つずつ丁寧に形成して揚げました♪サクサクの生地に
特製キャラメルソースをかけた甘〜いおやつに仕上がりました♥
子どもたちから大人気でおかわりも完食でした◎！
来年は1月22日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🌟

