



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2023年 1月

きびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気のいい日に外遊びをしています。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れ、子どもたちの体力づくりをお手伝いしていきたいと思ひます。



行事食

6日 七草 給食:七草ごはん・松風焼き・ひじきの炒め煮・根菜汁・みかん

11日 鏡開き おやつ:もちもちご飯のお雑煮



春の七草

春の七草とは、セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては優しい食べ物ですね。

保育園では6日の給食で七草ごはんを提供します。具材は子供達が食べやすいように、スズナ、スズシロ、しらす、塩昆布です。



12月の食育活動報告

*ペンぎん・まんぼう組:食事マナーについて

給食の時間にマナーについてお話をしました。挨拶・スプーンの持ち方・姿勢について、絵を見せたり子供たちに問いかけながらすすめたのでみんな集中してお話を聞いてくれました。スプーンの持ち方や姿勢は、お話した時はできていても常にできている子は少ないので、今後も日々の声掛けを続けていきたいと思ひます。ご家庭でも気にかけていただけるといいと思ひます。



1年のはじめにおせち料理を

おせち料理には不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穰など、年始を始めるにあたり様々な願いが込められています。その中でもっとも重要なのが、黒豆、数の子、田作りの三種で、「祝い肴(さかな)三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つ一つに違った意味合いがあるので子供と一緒に調べてみてはいかがでしょうか。



「まごわやさしい」の食事を



「まごわやさしい」は まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いもの頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うと言われてしています。意識してこれらの食材を摂取しましょう。