

給食だよ

文殊乳児保育園

令和2年1月号



あけましておめでとうございます。お正月は、年の初めにあたり、年神様を迎えてその年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝いの行事です。お正月休み中は、おせち料理など、ごちそうが多く、食生活も乱れがちになるので、日常生活に早めに戻るよう心掛けていきましょう。



お正月に欠かせない食べ物として、お餅があります。餅は、食後長く腹にもたれる飯を意味する持餅がつまって“モチ”と呼ばれるようになったと言われています。

モチは、水分が少なく、密度が大きいのに容量が小さいのでご飯と比べて満腹感を感じにくいので、食べすぎには、注意が必要です。保育園でも、8日にもちつきがあります。お雑煮や、ぜんざい、左義長などで提供していきたいと思います。



正月料理

おせち料理…家中の人がそろってお正月を楽しむために作りおきしておく料理です。それには多くの願いが込められています。



黒豆…まめに働くようにという健康への願い。

田作り…昔、田を作るときの肥料にしたことから豊作への願い。

ぞうに…ぞうには漢字で雑煮と書き、色々なものをいっしょに煮るという意味です。お正月に雑煮を食べる習慣は室町時代のころからありました。年越しの夜に供えた餅を食べることにより、神様と自分たちの結びつきを、年の始めに新たにする意味があるようです。

誕生会 メニュー (15日)

- ★バターライス
- ★フィッシュアンドチップス
- ★キャベツスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★チーズケーキ

お弁当の日…4日

21日(5才新幹線・モノレール体験)

《冬野菜について》



冬野菜は、甘みも出て、柔らかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにも、しっかり食べていきたいですね。

・こまつな…ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、風邪の予防にも効果的です。

・白菜…ビタミンCや食物繊維が豊富。くせがないので、なんにでも使えます。芯を下にして、立てて保存しましょう。

・春菊…カロチンの含有量は抜群で、風邪予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなどと一緒に摂ると、カロチンの吸収がよくなります。

ほうれん草を初めて、うさぎ組さんが収穫しました。ごま和えにして提供しましたが、よく食べてくれました。

一七草粥のいわれ一

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習に春の七草をおかゆに煮込んで、神に供えとともに家族で食べ、万病・邪気を祓うために行われた行事です。保育園では、七草汁として提供しています。

一効能一

お正月のごちそうで、胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事になります。

七草の葉野菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムやミネラルが豊富です。