給食だより

文殊乳児保育園
令和５年度１月号

　新年あけましておめでとうございます。年末年始はごちそうが並び、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。食生活が乱れてしまうと、胃腸にも負担がかかっているのでうどんやおかゆなど消化のいいものを食べていたわりましょう。

なぜ、お正月には「鏡餅」？

　しめ縄や門松などのお正月飾りは、年明けに各家々に訪れる年神様の目印となり、鏡餅は年神様に滞在していただくための「依り代（よりしろ）…神霊のよりつくもの。樹木や石など」と言われています。鏡餅の形にも由来があり、昔から鏡が神事に使われ神様との関わりが深かった為、丸い形の餅を鏡に見立てられることから鏡餅と言われるようになったそうです。他にも稲作に欠かせない「太陽」の形を意味するなどの諸説もあります。一般的には１月 11 日に鏡開きをして、年神様の魂が宿ったお餅をお雑煮や焼餅にして食べることで、運気をもたらしてくれると言われています。毎年保育園でも、飾っていた鏡餅で鏡開きをしており、今年も１月 11 日に園庭で焼き、大根おろしや納豆、醤油、きな粉などにつけてぞう組のお友達が 15 時のおやつに食べる予定です。

≪春の七草≫

　１月７日は、せり･なずな･ごぎょう･はこべら･ほとけのざ･すずな･すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの他にも雑煮風やすまし汁、みそ汁にして食べるのもおすすめです。“胃腸をいたわる”という意味では、七草にこだわらず色々な野菜を入れて作ってみるのもひとつの方法です。

誕生会メニュー（24 日）

★ロールパン
★マカロニグラタン
★サラダ
★コーンスープ
★果物
《おやつ》
★クリームケーキ

お弁当の日

４日（水曜日）

寒い冬でも水分補給を！

　汗をかく夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きが感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるので注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。

　12月に、くま組のお友達が初めて春菊を収穫したので、おかか和えにして提供しました。少しクセのある春菊ですが野菜が苦手な子も、おいしいと言って食べてくれました☻