

1月 給食だより

令和7年 1月 6日

甲南立正保育園

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も子ども達の健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。

寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい楽しく過ごしていきましょう。

食事と健康

おせち料理

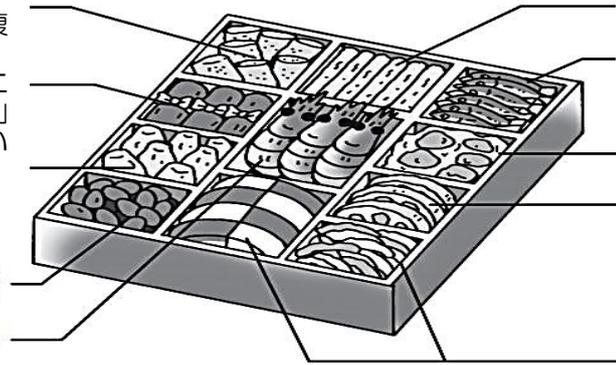
おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫繁栄

- 数の子…にしんの卵。一腹にたくさんの卵がある。
- 昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
- さといも…親いもに子いもがたくさん付く

健康

- 黒豆…まめ(勤勉、健康)に過ごせますように
- えび…長い髭と腰が曲がった姿から、長生きできますように



*新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です

豊作

- たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る
- 田作り…かたくちいわしを肥料に使った

金運

- きんとん…金団という字から金運上昇の願い
- れんこん…「運」が付き見通しがよい

邪気を払う

- 紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄。蒲鉾は初日の出、なますは祝いの水引きを表す

食育教室

12月は「三色食品群」の「あかいろの仲間」についてお話をしました。あかいろの仲間は肉や魚、卵や大豆製品、乳製品などのたんぱく質です。私たちの体のあらゆる部分を作る栄養素です。これから成長していく子ども達には大切な食べ物になります。毎日の食事ですっきりとたんぱく質を摂取するようにしましょう。

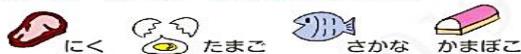


あか

からだをつくる

たんぱく質

さかな にく たまご まめ ち きんにく
魚・肉・卵・豆 (血や筋肉などをつくる)



ぎゅうにゅう こぎかな かいそう ほねは
牛乳・小魚・海藻 (骨や歯をつくる)



無機質・カルシウム