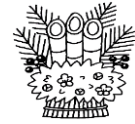


給食室の窓から

2024. 1



新年あけまして、おめでとうございます。



今年も子ども達が元気に成長できるように、食事を通し見守っていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願い致します。

皆さんは、どんなお正月を過ごされましたか？美味しい物を沢山食べましたか？長いお休みは、生活リズムが崩れてしまいがちです。この季節は、感染症なども流行します。早寝早起き、旬の野菜や果物を食事にとり入れて、元気に今年1年をスタートしましょう。

1月7日は春の七草の日です。

七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野菜のことです。お正月で食べ過ぎた胃腸をいたわる効果や冬場に少ない青菜をとることで、不足しがちな栄養素を補う効果もあります。さらに、七草は早春にいち早く芽吹くことから「邪気をはらう」とされています。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈る意味も込められています。

保育園では、1月11日に七草飯を提供します。七草飯を食べて、元気に1年を過ごしましょう。

春の七草にはそれぞれ意味があります。

せり	食欲増進作用・整腸作用など
なすな	利尿作用・解毒作用など
ごぎょう	咳やたんにも効果がある
はこべら	昔から腹痛薬として用いられている
すずな	(かぶの葉) 胃腸を整え、消化を促進する
ほとけのざ	胃を健康にし、食欲増進作用など
すずしろ	(大根の葉) 風邪予防・便秘解消など



◆1月のお誕生日インタビュー◆

今月のお誕生日は、給食室に元気な声であじさい・ひまわり組の食事の人数を伝えに来てくれる男の子の独占インタビューになります。さっそくクラスに向かうと、「こっちに座ろう！」とインタビューでおなじみのピンクのソファへ案内してくれました。

「メニューはもう決めてあるんだ！春巻き丼でしょ、大根ベーコンスープ、フルーツサラダと牛乳！」ずらずらとリクエストしてくれる男の子は続けて、ケーキもリクエストしてくれます。あっという間にメニューは決まりましたが、ケーキにのせるフルーツは何にするか聞くと、「なんの果物があるだろう？」と悩んでいる様子がみられました。「いちごやりんごがおいしい季節になるね。」と声をかければ、「じゃあ、みかんとりんごにする！」と笑顔で答えてくれました。

1月生まれのお友達、お誕生日おめでとうございます！