

食育だより



あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりましたね。
これからますます寒くなるので、体調を崩さないように保育園でも家でも好き嫌いをせず
なんでも食べて風邪に負けないようにしましょう。



☆ 今月のお楽しみ予定 ☆

- 6日...七草
- 11日...鏡開き
- 16日...年長、年中クッキング
- 18日...もも組おにぎり作り
- 19日...食育の日
- 25日...絵本の世界



16日のクッキング活動では、
年長さんがパン作り、年中さ
んがバターを作って、それぞ
れを交換して食べますよ！

<1月のいろいろな行事食>

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことです。
今月の行事食に込められている意味や願いを紹介します。

おせち料理

- 黒豆...無病息災
- 田作り...豊作祈願
- きんとん...金運上昇
- なます...平和
- ぶり...出世を願う
- 昆布...不老長寿
子孫繁栄



知っていますか?春の七草



七草

1月7日に食べると、
『その1年を元気に過ごせるように』
という意味が込められています。



スズナはかぶ、スズシロは大根のことです

保育園では、6日に七草入りちゃんぽん、11日のおやつにしょうゆ餅をします。
また、今月の献立にはおせち料理をとり入れていますよ。

~絵本の世界から~(絵本にちなんだ献立) 1月25日 『ゆきがっせん』



作・絵◆菊池日出夫

発行◆福音館

冬のある1日。
村ののらっこたちが、ゆきがっせん、そりすべりを楽しめます。
まさしとさとみの兄弟に災難がふりかかっていますが・・・。