



給食だより



2025年 1月 春日つぼみ保育園

新年あけましておめでとうございます。

ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。
お正月は、おせち料理やお雑煮など日本の食文化に触れることができるとも良い機会ですね。
今年も子ども達の元気な体をつくるため、美味しくて栄養バランスの良い給食を心がけ一生懸命作っていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムは乱れていませんか？

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができなくなったりしていませんか？生活リズムを整えるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかりと体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



食事のリズムを整えましょう！

朝・昼・夕の3食と間食は毎日できるだけ同じ時間にとるようにしましょう。子どもが空腹や食欲を感じて、それを満たす心地よさを体感し、子ども自身が『おなかすいた』という感覚を持てるようにすることが大切です。



『おせち』のおはなし

おせち料理は『お節供(せちく)』が略されたもので、現在では正月の節句料理のことをいいます。

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

1月6日には給食でもおせち料理を提供する予定です。ご家庭でもおせち料理にはどんな意味があるのかお話してみてくださいね。

- 【昆布巻き】・・・よろこぶ
- 【田作り】・・・農作
- 【黒豆】・・・マメ(健康)に暮らせる
- 【数の子】・・・子宝に恵まれる
- 【きんとん】・・・財産に恵まれる
- 【伊達巻き】・・・教養
- 【かまぼこ】・・・お祝い
- 【えび】・・・長生き
- 【松風焼き】・・・裏表なく素直に生きる



1月7日は 七草の日



1月7日は七草の日です。七草がゆは、お正月にごちそうをたくさん食べた胃腸を労り、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草は早春にいち早く芽吹くことから『邪気を払う』と言われています。そのため、七草がゆを食べて1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。

七草すべて言えるかな？

