



モグモグだより

至誠会保育園
令和7年 1月 24日 発行
栄養士 山中

暦では初春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時期です。旬の食材を取り入れるなどして、元気な体作りを心掛けたいものです。

冬の野菜は白菜・ほうれん草・大根などたくさんあり、寒い冬に必要な栄養素がたっぷり含まれ、風邪予防にも効果的です。今年も子どもたちの健やかな成長を願って安全で美味しい給食を作りたいと思います。今年もよろしくお願いします。

☆ もぐもぐアルバム ☆ すみれ組 (4歳児クラス) 1月15日 (水)

すみれ組で食育カルタを行いました。カルタには給食で提供する食材が描かれています。読み札を真剣に聞いて「取れた!」と喜ぶ姿やあと少しのところでは取れなくて悔しがる姿、札を同時に取った時は、じゃんけんをして札を譲り合う姿が見られました。

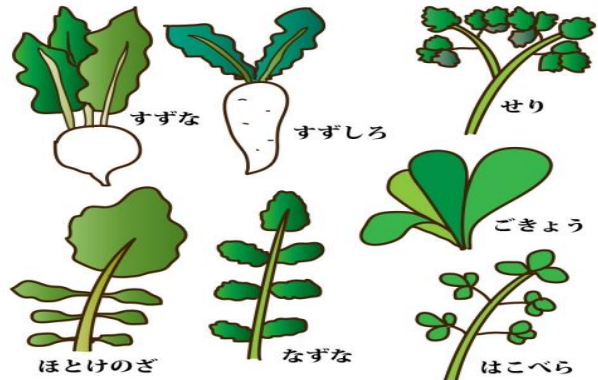
カルタに書いてある食材は赤(肉や魚などの、血や肉になるもの)・黄(ご飯や芋などの、力のもとになるもの)・緑(野菜や果物などの、身体の調子を良くするもの)の三色の食品群に合わせて色が分かれていて同じ色の食材ばかりではなく、赤・黄・緑の食材をバランスよく食べることが大切と話しました。



1月の行事メニュー

☆1月7日(火) 七草粥☆

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ています。そこで無病息災を祈って、七草粥を食べる習慣が広まりました。また、1月7日は「松の内」と呼ばれるお正月最終日にあたります。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の摂取が不足しがちな冬場に栄養を補給する効果もあります。



☆1月10日(金) 鏡開き☆

1月11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅にはその年の神様が宿るとされています。神様が宿ったお餅をおしるこやお雑煮に入れていただき、一年間の家族の円満や健康をお祈りする行事です。保育園ではお餅の代わりにさつま芋を入れたおしるこ風を提供しました。おしるこの小豆が苦手な子もいましたがみんなで行事食を味わって食べていました。



※もぐもぐだよりの発行は5月・7月・10月・1月の予定です。