



# モグモグだより

至誠会保育園  
令和3年 1月 25日 発行  
栄養士 山中

暦では初春ですが、まだまだ厳しい寒が続いています。冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルス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、風邪に負けない元気な体作りを心がけたいものです。

冬の野菜には白菜やほうれん草、大根など沢山あり、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健康を願って、安全で美味しい給食を作っていきたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

## ☆もぐもぐアルバム☆ すみれ組 (4歳児クラス)

1月7日(木)にすみれ組で食育カルタをしました。赤(肉や魚などの、血や肉になるもの)・黄(ご飯や麺、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3色の食品群の話をして、給食で提供する食材を描いたカードを使って遊びました。

カルタ札を取れて大きな声で「やったー!」と喜ぶ姿、あと少しのところでは札が取れなくて悔しがらる姿が見られました。

給食の様子を見に行くと、子どもたちが「キャベツは緑色のグループだよ。」と、献立に入っている食材のカルタで覚えたグループの色を教えてくださいました。



食育カルタ



食べ物は赤色、黄色、緑色に分けられます。



とれた!



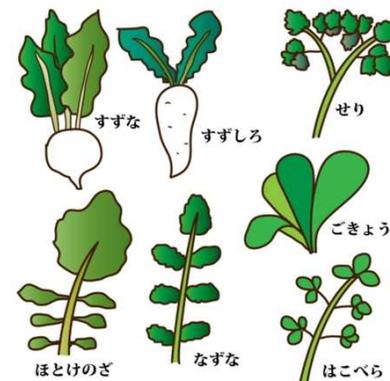
手はお膝で、読み札を聞いていました。



誰が早かったかな?

## ☆1月の行事メニュー

1月7日(木) 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いわれています。そこで無病息災を祈って、七草粥を食べる習慣が広がりました。また、1月7日は「松の内」と呼ばれるお正月の最終日に当たります。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。

みんなで七草を  
言ってみよう



七草を味わって、  
今年も元気に過ごそう



1月8日(金) おしるこ(鏡開き)



お餅の代わりに、さつまいもを入れたおしるこを食べました。子どもたちは「お芋も甘くておいしいね。」「お家ではお餅のおしるこを食べたよ。」と嬉しそうに食べていました。おしるこが苦手な子もいましたが、頑張って食べていまし

※今年度のもぐもぐだよりの発行は7月・10月・1月です。