

# 食育だより

令和6年 1月1日 新川崎みらいのそら保育園

あけましておめでとうございます。新しい年をむかえ、お正月はご家族で楽しい時を過ごされたかと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。年末年始で崩れてしまった生活リズムを整えるためにも温かい朝ごはんを食べて元気に過ごせるようにしましょう。

## おせちを食べよ

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、意味が込められています。

かずのこは「子孫繁栄」

たいは「めでたい」

こんぶは「よろこぶ」

黒豆は「まめに暮らせるように」

新年おめでとう会の日の給食は

松風焼きは「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」

三色なますは「おめでたい水引きをイメージ」

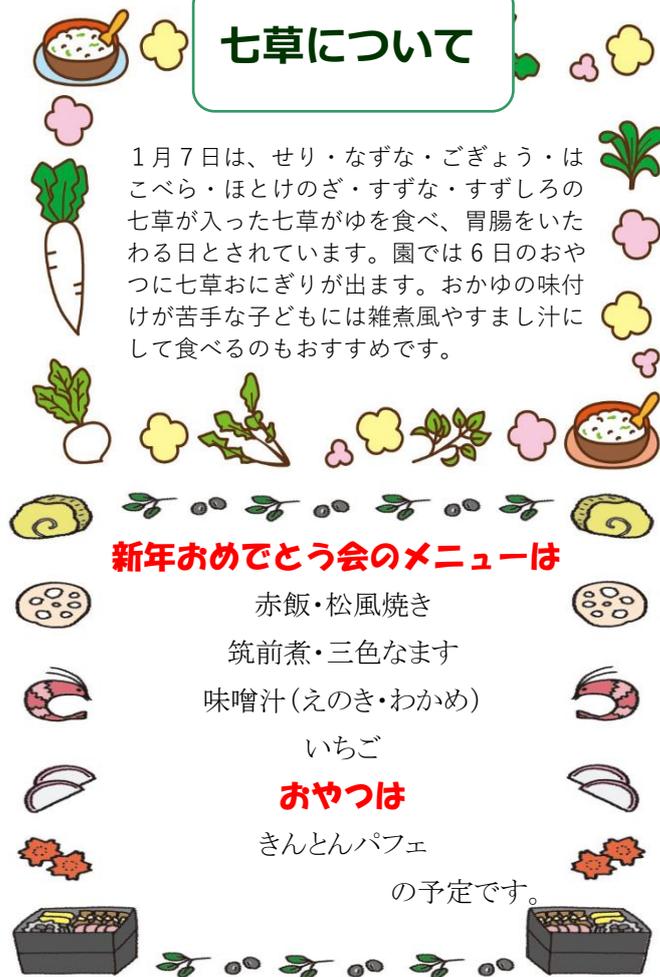
筑前煮は「昆布、れんこん、里芋など縁起のいい食材で作られています。」

意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることを思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



## 七草について

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわる日とされています。園では6日のおやつに七草おにぎりが出ます。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



## 新年おめでとう会のメニューは

赤飯・松風焼き

筑前煮・三色なます

味噌汁(えのき・わかめ)

いちご

## おやつは

きんとんパフェ

の予定です。

## 今月の郷土料理

### 22日 けの汁

けの汁は青森県から秋田県にかけての郷土料理です。具が根菜や山菜などをあらわれ状に細かく刻んで作られます。

### 30日 とふめし

とふめしは兵庫県に伝わる郷土料理で、茹でた豆腐、人参、ごぼう、鯖の水煮などを炒めて炊いたご飯にまぜたものです。



## お誕生日会のメニューは

ピラフ・豚カツ

ケチャップスパンダー

わかめサラダ・ユーンスープ

りんご

## おやつは

いちごケーキ

の予定です。

