

食育だより

今年も子供たちの元気な体を作るために、安全で美味しく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。

1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



正月の行事食 (おせち料理)

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、数の子は「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」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。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と思います。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。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとに雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

春の七草(七草がゆ)

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粥を食べ、胃腸をいたわりましょう。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。

！お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。喉に詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- 1・小さめにちぎる
- 2・きな粉などをまぶして食べやすくする
- 3・口にいれさせすぎない
- 4・切れ込みをいれて焼く
- 5・食べているときに目を離さない