



給食だより



2022年 1月
イトンちどり保育園

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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、
温かい朝ご飯をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



**お正月のおせち料理には、それぞれの
具材に願いが込められています**



・栗きんとん

財宝に恵まれるという願い



・えび

腰が曲がるまで長生き出来るという願い



・黒豆

まめに働き、健康に暮らせるとの願い

・れんこん

断面に穴が開いていて見通しが良いという
願い



・昆布

『喜ぶ』の言葉にかけており、健康長寿の
願い



1月7日に

七草がゆ!



七草がゆを知っていますか?七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。
お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。ぜひ、食べてみて下さい。



食事のリズムを作しましょう

子どもが少食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係があることが気になりがちですが、生活をトータルでみると、悩みの解消につながる場合があります。

食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切にして、食事は20~30分ぐらいで終わらせると良いでしょう。

1月の献立から 小松菜とツナの和え物(4人分)

(材料)

小松菜 180g

もやし 60g

ツナ缶 50g

しょうゆ 小さじ1

(作り方)

① 小松菜、もやしを茹でて、
食べやすく切る。

② ①を、ツナ缶、しょうゆで
和える。