



給食だより

イトンちどり保育園
2024年 1月

新年あ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。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、温かい朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

本年もおいしい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



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きます。見た目の美しさだけではなく、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」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、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

9日(火)に年の初めの伝統行事にちなんだおせち給食を提供します。子どもの食べやすさや安全に配慮しアレンジしながら園の給食に取り入れています。



12日(金)に七草をごま和えにして提供します。

ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出生魚で、地域によっても呼び名が変わります。例えば、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと呼ばれています。お正月にお家で食べましたか？

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・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。



いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味付けによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

