栄養だより

駒井町みんなの家
令和３年　12月　給食

今年もあとわずかとなりました。年末年始は生活リズムが乱れがちなので、しっかり休養をとり新年も元気に登園できるようにしましょう。新年もこどもたちの健康な身体作りの為、栄養バランスのとれた安全でおいしい給食を作っていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

おせち料理

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理及び五節句などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる習慣だけが残っています。昭和初期には昆布巻き、ごまめ(田作り)、ごぼう、人参、れんこんなどを甘く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」と言っていましたが、現在では重詰めのことを「おせち料理」と言っています。４日の給食はお昼とおやつをおせち風の献立にしています。楽しみにしていてください。

ごぼう
細く長く幸せに
過ごせますように。

えび
腰が曲がるまで長生きで
きますように。

昆布巻き
「よろこぶ」の
ごろあわせから。

紅白かまぼこ
半月形は日の出に似ている
ことから新しい門出を表す。

黒豆
¨マメ¨に
暮らせるように。

数の子
卵の数が多いことか
ら、子孫繁栄を願う。

きんとん
きんとんを
黄金色に輝く財宝に例え
て、豊かな一年を願う料理
です。

春の七草

１月７日は七草がゆを食べましょう。七草がゆには、様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。保育園では、７日のおやつで大根やかぶの葉が入ったおかゆを出しますので楽しみにしていてください。

餅の食べ方に注意!!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせて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

・小さめにちぎる・きなこなどをまぶして食べやすくする・切れ込みを入れて焼く・口に詰め込み過ぎない・食べている時に目を離さない

今年も一年ありがとうございました！
来年も調理職員一同、おいしい給食の提供を心がけていきますのでよろしくお願いいたします。