



# 保育室ひかり 食育だより



あけましておめでとうございます。  
今年も子ども達の元気な笑顔がいっぱいみられますよう、おいしく楽しい給食を、心をこめて作っていきたいと思います。 本年もどうぞよろしくお祈りします。

## ○健康を願う行事や伝統料理とは



☆おせち: 本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでしたが、現在では、お正月に食べる風習だけが残っています。

「おせち料理」は、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

☆七草粥: 昔から7日に七草粥を食べると、無病息災で一年を過ごせると言う伝えがあります

☆鏡開き: お正月に備えた餅を割り、新しい年の活動が始まることを意味します。割ったお餅を食べて無病息災を願います。(1月11日)～給食では、おやつに「お汁粉」を10日に提供



## 食育のようす



12月の食育活動は、クリスマス会食でした。

クリスマス会の後に全クラス一緒に会食をしました。昼食は調理の職員3人で心を込めて作ってくださったチキンカレーと大根サラダでした。カレーライスはリースに見立ててブロッコリーが入った緑色になっていて、サラダの大根は星形になっていました。「すごい!!」と大喜びで完食するお子様がとても多かったです。そして、おやつはケーキでした。スポンジは手作り、クリームは豆乳でできているので甘すぎず、ぱくぱくと1歳から3歳までみんなよく食べています。

