

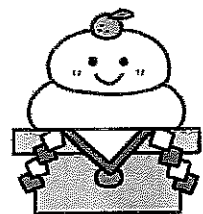
# 給食だより

## 新しい年が始まります。元気に冬休みをお過ごしですか？

新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされていることと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始の乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう。朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に過ごしていけるようにしていきましょう。

## 瀬川保育園の1月の行事メニュー紹介～新春編

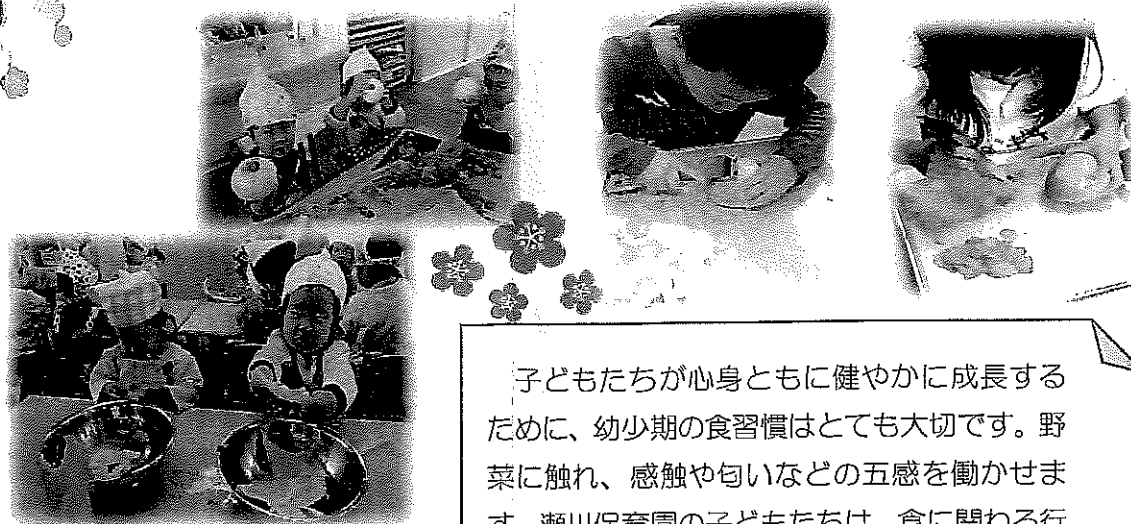
1月11日は鏡開きのおせんざいを食べます。鏡餅は神様にお供えたものなので、包丁を使わずに叩いて小さくします。家族の1年の無病息災を願います。園では、鏡開きにちなんで、おせんざいを食べます。(たんぼ組までは、さつまいもを入れます。)



1月7日は七草粥を食べます。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの「七草」を入れた、お粥を作ります。今年一年、健康で平和に過ごせますようにと願いを込めて食べます。



## 瀬川保育園の食育活動～クッキング～



子どもたちが心身ともに健やかに成長するために、幼少期の食習慣はとても大切です。野菜に触れ、感触や匂いなどの五感を働かせます。瀬川保育園の子どもたちは、食に関わる行事やクッキングを通して、食べるのが大好きな子どもになってほしいと思っています。

ひまわり組の大根の成長！



こんなにおおきくなつたよ。おいしそう！

大根の葉っぱも、栄養がたくさんあるよ！

年末年始の食物アレルギーに注意！  
年末年始はおでかけ先など、普段とは違う場所での飲食が増えますね。食物アレルギーのある子どもたちにとっては、気を付けたい時期です。また、子どもの感染症やアレルギーなどの、子どもたちの医療機関はお休みになることが多く、準備と対策をしておきましょう。

## 子どもの食にまつわる課題

### よく噛んで食べる(咀嚼)習慣

現代人は昔の人に比べ、食べものを噛む回数が大幅に減ったといわれています。その原因には、軟らかい食べものが好まれるようになったこと、食にかかる時間が短くなったことなどがあげられています。よく噛むことは唾液の分泌を促し、

消化吸収をよくする働きがあります。また虫歯の予防や肥満予防、丈夫なお腹をつくるなどといった健康上のメリットもあります。噛む回数が減って、現代人のあごは昔の人より小さくなったといわれています。そのため、子どもたちの口の中に永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びや噛み合わせが悪くなるなどの弊害が出ているという指摘もあります。よく噛んで食べる習慣を、小さなうちから身につけましょう。

## 1年をふり返りましょう

この1年間、園では毎日の食事はもちろん、栽培活動、クッキングなどを通して、子どもたちの食への興味をはぐくんできました。食材への関心、調理への好奇心、食べる意欲、お子さんにどんな変化があったでしょうか？ 瀬川保育園の給食は、たっぷりの昆布やカツオを使った美味しいお出汁に調味料、新鮮で安全なお野菜を使用しています。食べるものは、子どもたちの身体をつくっています。こうしてふり返ることで、子どもたちの成長が感じられることと思います。来年も子どもたちのために、美味しい給食を作っていきたいと思っています。



## ☆春菊のかき揚げ☆

作り方は、とっても簡単！  
具材は「春菊」のみ！小麦粉と水、お塩で味をつけて、揚げてください。シンプルですが、春菊の味がまるやかにになり、とても美味しいですよ。