



# 1月 給食だよ!



2019年1月配布

新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 命を食べて、命を守る

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、今年も食べ物に感謝をして、ご飯をいただきましょう！食べ物や食物を作る人々の思いに感謝し、食べる事の大切さについて、改めて考えてほしいと思います。

毎日食べている食事。「味が嫌い」「食べたくない」という理由で何気なく残したりしていませんか？

食べ物は、もとをたどれば全て、生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉・魚・米・野菜などたくさんの動物や植物の命を頂いています。

ひと口ひと口をよく味わい、最後まで大切にいただきましょう！

食べ物となった命のおかげで、私たちが生かされていると考えるとその命を無駄にはできないと思いませんか？  
食べ物を粗末にする事は、その命を粗末にすることになります。

## 1月の行事と、行事食

1月は、新年の健康を願って様々な行事が行われます。行事食が一番身近に感じられる月とも言えます。

●おせち料理…正月を迎えるための華やかな料理。それぞれの具材に願いが込められています。

●雑煮…餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。地域によって様々な雑煮があります。

●七草がゆ…「春の七草」が入ったおかゆ。胃を休め、1年間の健康を祈ります。

●鏡開き…正月の餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。保育園では、「ぜんざい」として提供します。

●小正月…新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。

## 子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、不規則な生活により、生活習慣病を引き起こすことがあります。乳幼児期に正しい生活リズムを身につける事が、将来の健やかな生活習慣を作ります。

## 給食室より

### 行事食について

「ひな祭り」や「端午の節句」、「七夕」などの日本の伝統的な行事の他、「ハロウィン」や「クリスマス」など季節に合った行事食を献立に入れています。どの行事食も子ども達が楽しく、また季節感を感じられるよう工夫して提供しています。行事食が給食で出た際には是非ご家庭でも、お子様と話題にして頂き、楽しんで頂けたらと思います。

