

# 1月 給食だよ!

2024年1月配布

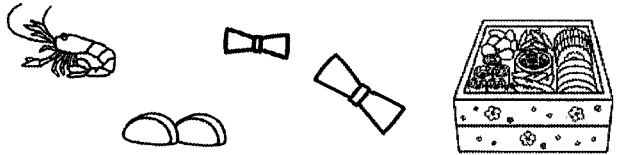
新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 1月の主な行事

### おせち料理

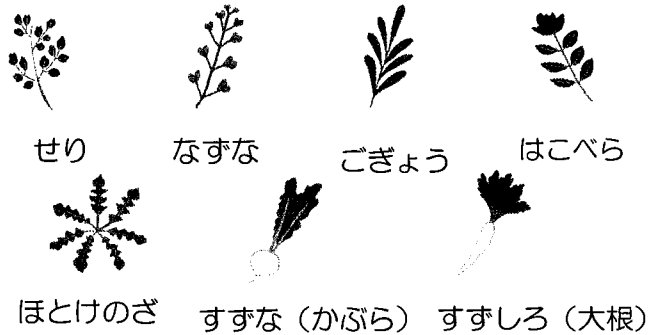
おせち料理の具材の一つひとつに様々な理由があります。

- えび…長いひげや腰が曲がっていることから長寿祈願が込められています。
- 黒まめ…「まめに働けるように」といった健康や精励を意味します。
- 田作り…イワシは畑の肥料に使われていた為豊作祈願する意味があります。
- 数の子…ニシンは多くの卵が並んでいることから子孫繁栄を意味しています。
- 伊達巻…形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにとの願いが込められています。
- ぶり…大きさによって名前が変わる出世魚なので、出世を願います。



### 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・すすな・すす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。雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。保育園では、1月5日に七草ごはんを提供します。どんな味なのか子どもたちに聞いてみて下さい。そして、七草の展示も行います。是非ご覧ください。



### 食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにします。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。



園ではここにポイントを置いて食事をしています。お家でも意識していくようにしましょう！

#### 食事の時の正しい姿勢

- 背筋をまっすぐ伸ばす。
- テーブルに肘を付けない。
- お茶碗やお椀は手に持つ。
- 両足を床につける。
- テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分あける。